



Mancomunidad de Massachusetts

Oficina Ejecutiva de Salud y Servicios Sociales

Departamento de Salud Pública

División de Enfermedades Infecciosas y Ciencias de Laboratorio

305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Gobernador

KARYN E. POLITO
Vice Gobernador

Información y Guía para Personas en Cuarentena por COVID-19

MARYLOU SUDDERS
Secretaria

MONICA BHAREL, MD, MPH
Comisionada

Tel: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Usted debe cumplir la cuarentena, es decir que debe aislarse de otras personas, debido a que estuvo expuesto/a al (Nuevo) Coronavirus 2019 (SARS-CoV2), el virus que causa COVID-19. Si usted tiene COVID-19, podría propagar el virus a las personas cercanas y hacer que se enfermen. Por favor, tenga presente que las personas que tuvieron COVID-19 en los últimos 90 días (desde el día de inicio de los síntomas o a partir del día de la primera prueba con resultado positivo, para una persona asintomática), Y las personas que hayan recibido dos dosis de las vacunas de Moderna o Pfizer contra COVID-19 o una sola dosis de la vacuna de Janssen contra COVID-19 al menos hace 14 días, pero como máximo hace 90 días atrás, no deben cumplir una cuarentena luego de una exposición.

Aunque no necesite aislarse porque está totalmente vacunado o porque ha tenido COVID-19 en los últimos 90 días, deberá vigilar si presenta algún síntoma de COVID-19 durante los 14 días siguientes a una exposición. Si presenta síntomas, aíslese de los demás, procure realizarse una prueba y comuníquese con su proveedor de atención médica.

El virus se propaga a través de las secreciones respiratorias de una persona infectada (secreciones mucosas y gotitas expulsadas al toser, estornudar y respirar). Muchas personas pueden tener el virus sin que nunca presenten síntomas; sin embargo, el virus puede provocarles enfermedades graves como neumonía (infección pulmonar) y, en algunos casos poco comunes, la muerte. Si usted está infectado/a, es posible que propague el virus a otros, incluso si no tiene ningún síntoma.

Esta hoja de información le brinda datos sobre lo que debe hacer y lo que no debe hacer mientras se encuentra en cuarentena. Si tiene preguntas luego de leer esta información, puede llamar a la Oficina de Salud local o al Departamento de Salud Pública de Massachusetts que se encuentra disponible 24/7 a través del número 617-983-6800.

Durante su período de cuarentena, usted no debe recibir visitas en su casa. Las personas que viven junto a usted en su hogar pueden continuar haciendo sus actividades normales siempre que no estén en contacto con usted, como se detalla más abajo, y siempre que además no hayan sido identificadas como contactos estrechos ni se les haya indicado que permanezcan en cuarentena. Si usted obtiene un resultado positivo en su prueba de COVID-19 y alguien estuvo en contacto con usted, esa persona también podría necesitar estar en cuarentena.

¿Cuánto tiempo debe permanecer en Cuarentena?

El posible período de incubación para el COVID-19 se sigue considerando de 14 días, aunque en la mayoría de los casos el período de incubación ha sido menor de 10 días¹. Usted deberá permanecer en cuarentena de acuerdo con una de las opciones a continuación:

OPCIONES	CRITERIOS	SUPERVISIÓN ACTIVA	RIESGO RESIDUAL
7 días de cuarentena estricta	<p><u>Salida el Día 8 SI:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Una prueba (ya sea de PCR o Abbott Binesor de antígenos) realizada el Día 5 o posterior es negativa; Y • La persona no ha experimentado ningún síntoma hasta ese momento; Y La persona realiza una supervisión activa hasta el Día 14 	La persona debe supervisar activamente los síntomas y tomarse la temperatura una vez al día. SI se desarrollan síntomas, aunque sean leves, o si la persona	Aproximadamente 5% de riesgo residual de desarrollo de la enfermedad
10 días de cuarentena estricta	<p><u>Salida el Día 11 SI:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La persona no ha experimentado ningún síntoma hasta ese momento; Y • La persona realiza una supervisión activa hasta el Día 14. No se necesita una prueba para esta opción 	tiene una temperatura de 100.0 °F, debe autoaislarse de inmediato, contactar a la autoridad de salud pública que supervisa su	Aproximadamente 1% de riesgo residual de desarrollo de la enfermedad
14 días de cuarentena estricta	<p><u>Salida el Día 15 SI:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La persona ha experimentado CUALQUIER síntoma durante el período de cuarentena INCLUSO si tuvo una prueba de COVID-19 negativa; O La persona indica que no desea o no puede realizar la supervisión activa. 	No se requiere supervisión activa adicional	Máxima reducción del riesgo

Mientras usted esté en cuarentena, deberá seguir estas instrucciones:

1. No salga de su casa, salvo para recibir atención médica urgente. Si debe salir de su casa para recibir atención médica urgente, colóquese una mascarilla, como las mascarillas de tela o una mascarilla quirúrgica si tiene a disposición. Llame al proveedor de cuidados de la salud antes de ir y dígame que usted está en cuarentena por exposición al COVID-19. Para proteger a los demás, usted no debería usar el transporte público, viajes compartidos (p.ej., Uber o Lyft) ni taxis para llegar hasta su proveedor de cuidados de la salud.
2. Use una mascarilla, como las mascarillas de tela o una mascarilla quirúrgica si tiene a disposición, en caso de tener que estar en contacto con otras personas. Mantenga una distancia de seis pies con respecto a otros; si esto no fuera posible, limite a cinco minutos o menos su tiempo en cercanía con otras personas.
3. No reciba ningún tipo de visitas en su hogar.
4. Mantenga una distancia de seis pies (dos metros) de otras personas en su hogar. Si es absolutamente necesario, haga que solo una persona le ayude y no tenga contacto con otras personas en su casa. Utilice una mascarilla, como por ejemplo una mascarilla de tela, o una mascarilla quirúrgica si tiene disponible, cuando esté en la misma habitación que esa persona. Además, intente mantener una distancia de 6 pies (dos metros) de los demás; cuando esto no sea posible, limite su tiempo de proximidad a cinco minutos o menos

¹ Basándose en datos publicados y provenientes de las observaciones, y en el reciente trabajo de modelización realizado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, si la reducción de los periodos de cuarentena da lugar a un mayor cumplimiento del rastreo de los contactos y del cumplimiento de las recomendaciones de cuarentena, el pequeño riesgo de que alguien pueda desarrollar COVID-19 después de un periodo de cuarentena estricto reducido, se ve compensado por el beneficio esperado de una menor transmisión gracias a la mayor cooperación.

5. Si fuera posible, use una cama y un baño separados. No comparta toallas o sábanas/mantas con otras personas en su hogar. Si debe usar el baño que usan otras personas, asegúrese de limpiar todas las superficies que haya tocado con algún producto desinfectante luego de cada uso.
6. No comparta utensilios para comer o beber. Lave los utensilios normalmente en un lavavajillas o a mano con agua tibia y jabón.
7. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar y descarte el pañuelo en el contenedor de basura correspondiente. Luego lave sus manos.
8. Lave sus manos con frecuencia usando agua y jabón por al menos 20 segundos cada vez. Si no tiene agua y jabón a disposición, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Todos los que entren en contacto con usted (incluyendo las personas en su hogar) deberían:

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos. Si no tienen agua y jabón a disposición, se debe utilizar un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos un 60 % de alcohol.
2. Usar una mascarilla, como las mascarillas de tela o una mascarilla quirúrgica si tienen a disposición. Se debe tener cuidado y solo tocar las partes de la mascarilla que se colocan detrás de las orejas o detrás de la cabeza. No deberían tocar el frente de la mascarilla. Deben lavarse las manos inmediatamente luego de quitarse la mascarilla. Además, las personas que entren en contacto con usted deberían intentar mantener una distancia de seis pies con respecto a usted; si esto no fuera posible, se debe limitar a cinco minutos o menos el tiempo en cercanía con usted.
3. Usar guantes descartables si las personas deben tomar contacto directo con sus fluidos corporales (saliva, moco, orina, heces, vómito) o manipular su ropa para lavar. Deberían quitarse los guantes cuidadosamente sin tocar la parte externa de los mismos, descartar los guantes en la basura y lavarse las manos con agua y jabón o frotarse alcohol.

Cualquier persona con la que tenga que estar en contacto (incluyendo a cualquier persona en su hogar) debe estar atenta a su estado de salud y controlar lo siguiente:

- Fiebre (temperatura superior a 100.0 grados). Deben tomarse la temperatura en la mañana y en la noche.
- Otros síntomas como tos, dificultad para respirar, falta de aliento, escalofríos, dolores musculares o corporales, fatiga, garganta irritada, dolor de cabeza, congestión o secreción nasal, pérdida reciente del gusto o del olfato, náuseas o vómitos o diarrea.

Si alguien con quien usted tuvo contacto tiene cualquiera de estos síntomas, esa persona debería [realizarse la prueba](#) y permanecer en su hogar mientras espera el resultado. Si esa persona necesita atención médica, debe llamar a su proveedor de cuidados médicos antes de ir y decirle que puede haber estado expuesta al COVID-19.

Otros consejos para evitar la propagación de gérmenes:

1. Sus guantes descartables, pañuelos de papel o mascarillas y otros desechos deben colocarse en una bolsa, atar la misma y desecharla junto al resto de la basura del hogar.
2. La ropa puede lavarse en una lavadora normal con agua caliente y detergente. Se puede utilizar blanqueador, pero no es necesario. No sacuda la ropa sucia.

3. Las superficies del hogar que usted toca o que se ensucian con los fluidos corporales (saliva/escupido, mucosidad, orina, heces, vómito) deben limpiarse y desinfectarse con un desinfectante doméstico según las indicaciones de la etiqueta. Utilice guantes mientras limpia.
4. Su baño debería limpiarse todos los días con un desinfectante para el hogar, según las indicaciones de la etiqueta. Use guantes mientras limpia.

¿Preguntas?

Por favor, llame a su proveedor de atención médica, al consejo local de salud o al Departamento de Salud Pública de Massachusetts si tiene alguna pregunta.

1. Su proveedor de atención médica

Nombre: _____

Numero de teléfono: _____ O _____

2. El consejo local de salud (Pueblo/Ciudad)

Pueblo o Ciudad: _____ Persona de

Contacto: _____

Número Telefónico: _____ O _____

3. Departamento de Salud Pública de Massachusettshe Massachusetts

Epidemiólogo de guardia

Teléfono: (617) 983-6800 (7 días a la semana/24 horas al día)

Gracias por su cooperación activa en mantenerse a sí mismo, a su familia y a su comunidad sanos y seguros.

Fecha indicada para la persona en cuarentena: _____

Proporcionado por (nombre): _____

Cualquier otra instrucción específica puede escribirse aquí o adjuntarse en hojas separadas (si se adjuntan hojas separadas, debe indicarlo aquí):