

Qué debe hacer si ha tenido contacto estrecho con una persona con COVID-19

1/25/2022

Usted puede contagiar el COVID-19 a otras personas desde un par de días antes de presentar síntomas e incluso si nunca los tiene. Después de una exposición, es importante mantenerse alejado de otras personas para no propagar el virus sin saberlo.

Si empieza a sentirse enfermo, hágase una prueba inmediatamente y permanezca en casa alejado de los demás. Esto incluye a las personas vacunadas o que han dado positivo para COVID-19 en los últimos tres meses. Visite [Pruebas de detección de COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html).

Exposición o contacto estrecho: Haber pasado un total de 15 minutos o más en un periodo de 24 horas a menos de 6 pies de una persona con COVID-19.

En los salones de clase cerrados de kínder a 12° grado, la definición de contacto estrecho excluye a los estudiantes que estuvieron entre 3 y 6 pies de un estudiante infectado si tanto este como los estudiantes expuestos usaron mascarillas bien ajustadas y de manera correcta todo el tiempo. Esta excepción no se aplica a profesores, miembros del personal u otros adultos dentro de los salones de clase cerrados. Para más información sobre contactos estrechos en escuelas, consulte [Escuelas y Guarderías infantiles, COVID-19: Prácticas recomendadas \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/plan.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/plan.html).

Cuarentena: Consiste en quedarse en casa apartado de otras personas tras una posible exposición al virus.

Aislamiento: Consiste en quedarse en casa apartado de otras personas tras obtener un resultado positivo, sentirse enfermo o presentar síntomas del virus.

Mascarilla bien ajustada: Una mascarilla que se ajuste perfectamente sobre la nariz, boca y barbilla sin huecos en los bordes.

Personas inmunocomprometidas: Personas con sistemas inmunitarios debilitados. Es a través del sistema inmunitario que el cuerpo combate la enfermedad.

¿Quiénes no necesitan hacer cuarentena?

Si ha tenido contacto estrecho con alguien que tiene COVID-19, **no necesita hacer cuarentena si:**

- Tiene 5 años o más y cuenta con TODAS las dosis de la vacuna recomendadas, incluyendo la de refuerzo.
- Tuvo COVID-19 en los últimos tres meses.

Después de una exposición al virus, todavía debe:

- Usar una mascarilla bien ajustada alrededor de otras personas durante 10 días, desde la fecha de su último contacto estrecho con alguien con COVID-19.
- Estar atento a cualquier síntoma por 10 días.
- Si empieza a sentirse enfermo, quédese en casa y aléjese de los demás (aíslese) y hágase inmediatamente una prueba de detección de COVID-19.

Si cuenta con sus vacunas actualizadas:

- Hacerse una prueba al menos cinco días después del contacto estrecho.



Si tuvo COVID-19 en los últimos tres meses:

- No es necesario hacerse una prueba cinco días después del contacto estrecho si no presenta síntomas.



¿Quién necesita hacer cuarentena?

Si tuvo contacto estrecho con alguien con COVID-19, **debe hacer cuarentena si:**

- No está vacunado.
- No está al día con las vacunas contra COVID-19.

¿Cómo hacer cuarentena?

- Quédese en casa por al menos cinco días completos después de su último contacto estrecho con alguien con COVID-19.
- Esté atento a cualquier síntoma por 10 días. Si presenta síntomas, hágase inmediatamente una prueba de detección de COVID-19 y siga las recomendaciones de aislamiento.
- Si es posible, permanezca en una habitación separada y alejado del resto de los miembros del hogar.

QUÉ DEBE HACER SI HA TENIDO CONTACTO ESTRECHO CON UNA PERSONA CON COVID-19

- Si puede, use un baño separado.
- Evite compartir artículos para el hogar de uso personal (por ejemplo, platos, toallas o ropa de cama).
- Evite el transporte público, servicios de transporte compartidos (como Uber o Lyft) o taxis.

Si puede usar una mascarilla bien ajustada y no desarrolla síntomas



- Use una mascarilla bien ajustada por 10 días cuando esté alrededor de otras personas, incluso en su hogar.
- Quéedese en casa y apartado de los demás durante cinco días.
- Hágase una prueba en el quinto día, si es posible.
 - Si da positivo, comience a contar otra vez desde el día cero y siga las recomendaciones de aislamiento.
 - Si da negativo, complete sus cinco días en cuarentena.
- Del sexto al décimo día:
 - Evite entornos con personas inmunocomprometidas o con alto riesgo de contraer una enfermedad grave.
 - Evite viajar. Si debe viajar, use una mascarilla bien ajustada.
 - Evite acudir a lugares donde no pueda usar mascarilla (por ejemplo, gimnasios o restaurantes).
 - Continúe usando una mascarilla bien ajustada alrededor de otras personas.
- Si empieza a sentirse enfermo, quéedese en casa y aléjese de los demás (aíslese) y hágase inmediatamente una prueba de detección de COVID-19.

Si no puede usar una mascarilla bien ajustada

Esto incluye a niños menores de 2 años, personas con ciertas discapacidades y aquellos que no pueden usar una mascarilla todo el tiempo cuando están cerca de otras personas.



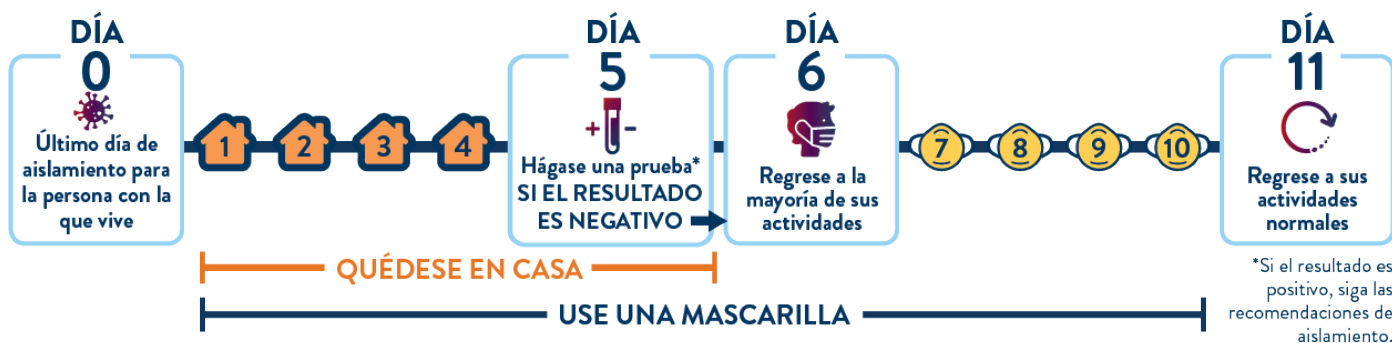
QUÉ DEBE HACER SI HA TENIDO CONTACTO ESTRECHO CON UNA PERSONA CON COVID-19

- Quédese en casa y apartado de los demás durante 10 días.
- Hágase una prueba en el quinto día.
 - Si da positivo, comience a contar otra vez desde el día cero y siga las recomendaciones de aislamiento.
 - Si da negativo, continúe en cuarentena hasta completar diez días.
- Si empieza a sentirse enfermo, quédese en casa y aléjese de los demás (aíslese) y hágase inmediatamente una prueba de detección de COVID-19.

Si alguien en su hogar tiene COVID-19

Si vive con una persona que tiene COVID-19, quédese en casa mientras esté en su periodo de aislamiento; luego, comience su propio periodo de cuarentena el día que la persona termine su aislamiento. **Esto implica que tendrá que permanecer en cuarentena por 10 días o más.** Si varias personas en su hogar tienen COVID-19, su periodo de cuarentena empieza después de que la última persona enferma haya completado su aislamiento.

Si puede usar una mascarilla bien ajustada



Si no puede usar una mascarilla bien ajustada



Recomendaciones para entornos específicos

- Las personas que vivan o trabajen en una instalación de atención de salud o de cuidado prolongado que estén vacunadas y estén expuestas al COVID-19, deben referirse a [Recomendaciones para el aislamiento y cuarentena de los trabajadores de salud \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html).
- Las personas que vivan o trabajen en viviendas y centros de atención médica colectivos, como albergues para personas sin hogar o correccionales, y estén expuestas al COVID-19, deberán consultar [Comunidades: entornos de prisiones y correccionales y proveedores de servicios para personas sin hogar \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html#shelter\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html#shelter).

QUÉ DEBE HACER SI HA TENIDO CONTACTO ESTRECHO CON UNA PERSONA CON COVID-19

- Se recomienda a los negocios, instalaciones y otros entornos privados seguir las recomendaciones del Departamento de Salud de Minnesota y de los CDC, aunque pueden optar por exigir periodos más largos de aislamiento o cuarentena.

Para más información sobre la cuarentena, visite [Contactos estrechos y cuarentena \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html).

Para recomendaciones sobre el aislamiento, consulte [Si está enfermo o da positivo en la prueba \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000 | 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Comuníquese con health.communications@state.mn.us para solicitar otro formato. (Spanish)