



# Instrucciones del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LAC DPH, por sus siglas en Inglés) para casos de COVID-19 (Aislamiento) y contactos cercanos

## Puntos Destacados

### 11/1/2024:

- El 9 de Enero de 2024, el Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en Inglés) actualizó su [Orden del Oficial de Salud Pública Estatal para el Control](#) y [la Prevención de la Enfermedad COVID-19](#) y los documentos de orientación relacionados. Estas actualizaciones reflejan los cambios en la orientación de aislamiento para las personas con resultados positivos, las pruebas recomendadas para los contactos cercanos y la definición de "período infeccioso" para fines de aislamiento y exclusión.
- El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LAC DPH) aconseja a todos los residentes del Condado de Los Ángeles que continúen tomando medidas para reducir la transmisión de COVID-19. Para reducir la propagación de COVID-19, el LAC DPH mantiene vigentes las siguientes medidas locales de protección de la salud:
  - **Mascarilla para las personas con COVID:** todas las personas con COVID-19 necesitan usar una mascarilla bien ajustada y de buena calidad por un total de 10 días después de que comenzaron sus síntomas o, si no tienen síntomas, la fecha de su prueba positiva inicial, siempre que esté cerca de otras personas. Esto incluye a las personas que dan positivo y no presentan síntomas o sólo síntomas leves.
  - **Pruebas para contactos cercanos:** gracias al fácil acceso a las pruebas caseras de COVID-19, es importante que las personas evalúen su estado si tienen síntomas respiratorios o saben que han tenido una exposición a una persona infectada con COVID-19. Aconsejamos a todas las personas que hayan estado en contacto cercano con un caso confirmado que se hagan la prueba inmediatamente si presentan síntomas y en un plazo de 3 a 5 días a partir de la fecha de su última exposición si son asintomáticos.
  - **"Período infeccioso":** para COVID-19 no ha cambiado. Las personas con COVID-19 se consideran infecciosas a partir de 2 días antes del inicio de los síntomas y durante 10 días después del inicio de los síntomas o de la primera prueba positiva si no presentan síntomas. Por eso es importante que cualquier persona que obtenga un resultado positivo utilice una mascarilla bien ajustada y de buena calidad siempre que esté cerca de otras personas hasta que transcurran 10 días desde el inicio de los síntomas o desde la primera prueba positiva si son asintomáticos.
- De acuerdo con las directrices actualizadas del CDPH y Cal/OSHA, el LAC DPH define el período de aislamiento como se describe a continuación:
  - **Período de aislamiento para el COVID-19:** el aislamiento separa a las personas con una enfermedad contagiosa de las personas que no están infectadas; retrasa el contagio de la gripe, el Virus respiratorio sincitial (RSV, por sus siglas en Inglés), COVID-19 y otras enfermedades

SPANISH





# Instrucciones del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LAC DPH, por sus siglas en Inglés) para casos de COVID-19 (Aislamiento) y contactos cercanos

respiratorias. Las personas con COVID-19 que tengan síntomas, deberán permanecer en sus hogares alejadas de los demás hasta que no tengan fiebre durante 24 horas sin utilizar medicamentos antifebriles Y los demás síntomas sean leves y estén mejorando. Las personas con COVID-19 que salgan del aislamiento antes de que transcurran 10 días desde la aparición de los síntomas o desde la fecha de su primer resultado positivo sin síntomas, deben usar una mascarilla cuando estén en contacto con otras personas. Las personas que presenten un resultado positivo en la prueba de COVID-19 y sean asintomáticas no deberán permanecer aisladas siempre y cuando lleven una mascarilla respiratoria bien ajustada y de buena calidad cuando estén en contacto con otras personas durante los 10 días siguientes al resultado positivo de la prueba.

## Introducción

Los virus respiratorios como la influenza, el virus respiratorio sincitial (RSV) y COVID-19 circulan libremente y se deben seguir tomando precauciones razonables para evitar el contagio en la comunidad. Asimismo, COVID-19 sigue planteando un mayor riesgo de consecuencias graves para la salud, como una enfermedad grave, la hospitalización e incluso la muerte, especialmente para los adultos mayores y las personas con sistemas inmunitarios debilitados.

Este documento describe las precauciones que las personas con COVID-19 y las personas que están en contacto cercano con una persona infectada por COVID-19 deben tomar para prevenir el contagio involuntario de COVID-19 a otras personas.

Estas directrices aplican tanto al público en general como a los lugares de trabajo que no estén relacionados con la atención médica.

**Las empresas, organizaciones y escuelas pueden seguir teniendo políticas de mayor protección para cuidar a sus empleados, estudiantes y clientes, incluida la adhesión a las directrices anteriores sobre el aislamiento para personas con COVID-19 y las instrucciones para las personas que son contactos cercanos.**

SPANISH





# Instrucciones del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LAC DPH, por sus siglas en Inglés) para casos de COVID-19 (Aislamiento) y contactos cercanos

## Lugares de trabajo

Los lugares de trabajo están sujetos a las [Regulaciones de COVID-19 para casos que no sean de emergencia de Cal/OSHA](#). En los lugares de trabajo donde hay exposición ocupacional a enfermedades transmisibles por aerosol, se requiere que los empleadores sigan la [Norma de Enfermedades Transmisibles por Aerosol \(ATD, por sus siglas en Inglés\) de Cal/OSHA](#) para los empleados que están identificados en el Plan de Control de Exposición de ATD del empleador. Los empleadores deben adherirse a las Regulaciones de COVID-19 para casos que no sean de emergencia para los empleados que no estén cubiertos en el Plan de Control de Exposición a ATD del empleador.

Los empleadores deben adherirse a la Orden del Oficial de Salud Pública Estatal y a la Guía de aislamiento para los empleados con COVID-19. Esto incluye el requisito de excluir a los empleados sintomáticos en base a un enfoque de exclusión en función de los síntomas y el requisito de que todos los empleados con resultados positivos de COVID-19 utilicen mascarillas respiratorias hasta que hayan transcurrido 10 días desde el inicio de los síntomas de COVID-19 o, para aquellos que permanezcan asintomáticos, hasta que hayan transcurrido 10 días desde la fecha de su primera prueba positiva de COVID-19. Se puede encontrar información adicional sobre los requisitos para los lugares de trabajo cubiertos en [Preguntas frecuentes sobre las Regulaciones de Prevención de COVID-19 en casos que no sean de emergencia](#). Consulte [Respuesta ante COVID-19 en el lugar de trabajo](#) para más información.

Asimismo, los Centros de atención médica especificados deben seguir la Carta estatal para todos los centros (AFL, por sus siglas en Inglés) más reciente relacionada con la cuarentena y el aislamiento para el Personal de Atención Médica (HCP, por sus siglas en Inglés) expuesto al SARS-CoV-2 y la reincorporación al trabajo del HCP con COVID-19.

## Definiciones

**Aislamiento:** separa a los infectados por una enfermedad contagiosa de las personas no infectadas.

**Caso confirmado:** aquella persona que ha recibido un resultado positivo de la presencia del virus del SARS-CoV-2 confirmado por una prueba viral de COVID-19 o un diagnóstico clínico.

**Contacto cercano:** el término "contacto cercano" se refiere a lo siguiente:

- **En espacios interiores de 400,000 pies cúbicos (11,327 metros cúbicos) o menos por planta (como viviendas, salas de espera de clínicas, aviones, etc.):** se entiende por contacto cercano el hecho de compartir el mismo espacio de aire interior durante un total acumulado de 15 minutos o más en un período de 24 horas (por ejemplo, tres exposiciones individuales de 5 minutos para dar un total de 15 minutos) durante el período infeccioso de un caso confirmado.
- **En grandes espacios interiores de más de 400,000 pies cúbicos (11,327 metros cúbicos) por planta (como oficinas de distribución abierta, almacenes, grandes comercios minoristas, fábricas o**

SPANISH





## Instrucciones del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LAC DPH, por sus siglas en Inglés) para casos de COVID-19 (Aislamiento) y contactos cercanos

**instalaciones de procesamiento de alimentos):** un contacto cercano se define como estar a menos de 6 pies (1.83 metros) de la persona infectada por un total acumulado de 15 minutos o más en un período de 24 horas durante el período infeccioso del caso confirmado.

Los espacios separados por paredes que van del suelo al techo (por ejemplo, oficinas, dormitorios, salas, zonas de espera, baños o zonas de descanso, o zonas para comer separadas por paredes que van del suelo al techo) deben considerarse espacios de aire interiores distintos.

**Período infeccioso:** el período infeccioso potencial es de 2 días antes de la fecha de inicio de los síntomas o la fecha de la primera prueba positiva (si no hay síntomas) hasta el día 10. El día 0 es la fecha de inicio de los síntomas o la fecha de la primera prueba positiva.

**Período de aislamiento:** el término "período de aislamiento" se refiere a lo siguiente:

- **Personas con COVID-19 con síntomas:** aquellas personas que tengan COVID-19 y presenten síntomas, deberán permanecer en sus hogares alejadas de los demás hasta que no tengan fiebre durante 24 horas sin utilizar medicamentos antifebriles Y los demás síntomas sean leves y estén mejorando. Se requiere la utilización de las mascarillas al salir del aislamiento antes de que transcurran 10 días desde que comenzaron los síntomas o desde la fecha de la primera prueba positiva cuando estén en contacto con otras personas. Podrá quitarse la mascarilla antes si tiene dos resultados negativos consecutivos con al menos un día de diferencia.
- **Personas con COVID-19 sin síntomas:** aquellas personas que tengan COVID-19 sin síntomas y no presenten síntomas no están obligadas a aislarse siempre y cuando lleven una mascarilla respiratoria bien ajustada y de buena calidad cada vez que se encuentren cerca de otras personas. Podrá quitarse la mascarilla antes si tiene dos resultados negativos consecutivos con al menos un día de diferencia.

### Resumen de las Recomendaciones Actuales de Salud Pública:

Todas las personas con síntomas de una **POSIBLE infección respiratoria:**

- Deben permanecer en sus casas y alejados de otras personas, y someterse a pruebas de detección de COVID-19, independientemente de su estado de vacunación o de una infección previa. Las personas con alto riesgo de padecer enfermedades graves por otros virus respiratorios deben consultar con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de someterse a pruebas de detección de la gripe y/o el RSV. Consulte la guía del LAC DPH sobre COVID-19: [conozca los síntomas y qué hacer si está enfermo.](#)

Personas con COVID-19 que **TIENEN** síntomas:

- Permanezca en su casa y aíslese de los demás mientras tenga síntomas o fiebre, como se indica a continuación.  
Si está con otras personas en su casa y en público, utilice una mascarilla respiratoria bien ajustada y de buena calidad.

SPANISH





## Instrucciones del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LAC DPH, por sus siglas en Inglés) para casos de COVID-19 (Aislamiento) y contactos cercanos

- Puede abandonar el aislamiento si lleva 24 horas sin fiebre y sin tomar medicamentos para bajar la fiebre, como los que contienen paracetamol, ibuprofeno o naproxeno, Y no tiene síntomas o estos son leves y están mejorando. **El LAC DPH recomienda enfáticamente que las personas obtengan un resultado negativo antes de finalizar el aislamiento.** Si abandona el aislamiento antes de los 10 días, utilice una mascarilla bien ajustada y de buena calidad para respirar cerca de otras personas durante los 10 días posteriores al inicio de los síntomas o a la fecha de la prueba inicial positiva.

### Personas con COVID-19 que **NO TIENEN** síntomas:

- No están obligadas a aislarse sólo si llevan una mascarilla bien ajustada y de buena calidad en todo entorno cuando estén cerca de otros durante los 10 días siguientes a la primera prueba positiva.

Recuerde que las personas con COVID-19, tengan o no síntomas, pueden transmitir el virus a otras personas durante un máximo de 10 días.

### **Instrucciones para casos confirmados de COVID-19**

Para evitar la propagación de la infección, todas las personas infectadas por COVID-19 deben seguir estas instrucciones independientemente de su estado de vacunación, antecedentes de infección previa o ausencia de síntomas.

#### *Para contar los días:*

- Para las personas con síntomas, el día 0 es el primer día de síntomas.
- Para las personas con una prueba de COVID positiva que nunca presentaron síntomas, el día 0 es el día en que se obtuvo la primera prueba positiva. Tenga en cuenta que, si comienzan los síntomas, el nuevo día 0 es el primer día de síntomas.

### **1. Aislamiento (Quedarse en Casa)**

Permanezca en su casa y alejado de otras personas si presenta síntomas y/o fiebre. Mientras esté aislado, siga todas las instrucciones de aislamiento para evitar contagiar a otras personas. Para obtener más información y consultar las preguntas más frecuentes, visite la página [ph.lacounty.gov/covidcommunity](https://ph.lacounty.gov/covidcommunity).

Las personas con síntomas que corren un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19 deben hablar con un proveedor de atención médica tan pronto como den positivo para determinar su elegibilidad para los [tratamientos de COVID-19](#) que funcionan mejor si se toman dentro de los 5-7 días desde el inicio de los síntomas.

#### *Finalización del aislamiento:*

- Una persona puede finalizar el aislamiento si se cumplen ambos de los siguientes criterios\*:
  - No ha tenido fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos para bajar la fiebre, Y

SPANISH





## Instrucciones del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LAC DPH, por sus siglas en Inglés) para casos de COVID-19 (Aislamiento) y contactos cercanos

- No presenta otros [síntomas](#) o éstos son leves y están mejorando.

\*Se recomienda encarecidamente que una persona se realice una prueba de COVID-19 antes de finalizar el aislamiento y prolongue el aislamiento hasta el día 10 si continúa dando positivo. Permanecer en aislamiento puede reducir la posibilidad de infectar involuntariamente con COVID a otra persona.

- Las personas que siguen teniendo síntomas de COVID-19 y que no mejoran deben seguir aisladas hasta que sus síntomas mejoren o hasta después del día 10.
- Las personas que hayan finalizado el aislamiento y cuyos síntomas de COVID-19 reaparezcan o empeoren, deben volver a someterse a la prueba (con una prueba de antígenos). Si el resultado es positivo, deben reiniciar el aislamiento al día 0.

### 2. Utilice una Mascarilla Respiratoria bien Ajustada y de Buena Calidad

- Durante el aislamiento, utilice una mascarilla bien ajustada y de buena calidad si necesita estar en la misma habitación con otras personas.
- Siga utilizando una mascarilla bien ajustada y de buena calidad cuando esté con otras personas hasta el día 10.

Las personas con COVID-19 y no presenten síntomas deberán utilizar mascarilla durante 10 días cuando estén en contacto con otras personas.

De este modo se reducirá la posibilidad de contagiar a otras personas sin saberlo.

### 3. Informar a los Contactos Cercanos

- Los contactos cercanos deben estar informados de que pueden estar infectados, para que estén conscientes y puedan tomar las medidas adecuadas para protegerse a sí mismos y a otras personas de su comunidad. Deben seguir las instrucciones para contactos cercanos disponibles en: [ph.lacounty.gov/covidcommunity](http://ph.lacounty.gov/covidcommunity).

### ***Instrucciones para contactos cercanos***

Mientras un contacto cercano no presente síntomas, no es necesario que se mantenga alejado de los demás. Debe tomar medidas para reducir el riesgo de contagio de COVID-19 a otras personas.

*Para contar los días:* el día 0 es el día del último contacto (exposición) con la persona infectada.

Contactos cercanos:

#### **1. Utilice una mascarilla respiratoria bien ajustada y de buena calidad en lugares cerrados y al estar en contacto con otras personas hasta el día 10.**

SPANISH







## Instrucciones del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LAC DPH, por sus siglas en Inglés) para casos de COVID-19 (Aislamiento) y contactos cercanos

- Esto es particularmente importante cuando se encuentre cerca de personas con mayor riesgo de contraer la enfermedad grave por COVID-19.

### 2. Realice la prueba de COVID-19 en los 3-5 días siguientes a la última exposición.

- Se recomienda realizar la prueba en los 3-5 días siguientes a la última exposición conocida a COVID-19 a todos los contactos cercanos. Los contactos cercanos con síntomas deben someterse a la prueba lo antes posible después de la exposición. Las pruebas después de una exposición conocida son muy importantes para las personas que viven con una enfermedad grave o que tienen un [mayor riesgo de padecerla](#). El conocimiento anticipado del estado de la infección permite: a) acceder antes a las opciones de tratamiento, si están indicadas (para las personas que pueden correr riesgo de enfermedad grave), y b) notificar a los contactos cercanos que también pueden beneficiarse de saber si están infectados. Si el resultado es negativo antes del día 3, repita la prueba durante el periodo de 3 a 5 días posterior a la exposición, con al menos 24 horas entre la primera y la segunda prueba.
- Observación: los contactos cercanos que hayan estado previamente infectados con COVID-19 en los últimos 30 días o menos, no necesitan someterse a la prueba a menos que aparezcan síntomas. Los contactos cercanos que se infectaron previamente con COVID-19 en los últimos 31-90 días deben utilizar una prueba de antígeno para disminuir el riesgo de falsos positivos.
- Si el resultado de la prueba es positivo, permanezca en su casa alejado de otras personas y siga las instrucciones de aislamiento mencionadas previamente para un caso confirmado de COVID-19.

### 3. Vigile su salud hasta el día 10

- Si se presentan síntomas, manténgase alejado de otras personas y sométase a la prueba de inmediato.
- Si el resultado de la prueba es positivo, permanezca en su casa alejado de otras personas y siga las instrucciones de aislamiento para un caso confirmado de COVID-19.

Para obtener más información y consultar las preguntas más frecuentes, visite la página [ph.lacounty.gov/covidcommunity](http://ph.lacounty.gov/covidcommunity).

SPANISH

