



## Próximos pasos:

He dado positivo a la prueba de COVID-19. ¿Qué puedo hacer para ayudar a notificar a mis contactos cercanos de su exposición al COVID-19?

Notificar a sus propios contactos cercanos de su exposición al COVID-19 puede ayudar a limitar la propagación en su comunidad.

### ¿A quién debo notificar?

Primero, debe determinar el período de tiempo durante el cual podría haber expuesto a otros al COVID-19.

- ♦ Si tiene síntomas, pudo comenzar a propagar el COVID-19 **dos días antes de que aparecieran sus primeros síntomas**.
- ♦ Si no ha tenido ningún síntoma, pudo comenzar a propagar el COVID-19 **dos días antes de que su prueba de COVID-19 fuera positiva**.
- ♦ Usted debe notificar a cualquier persona con quien hubiera tenido **contacto cercano mientras pudo propagar el COVID-19**.

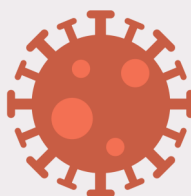
El contacto cercano se define como tener cualquiera de las siguientes interacciones con una persona:



**Tener contacto físico directo con alguien**  
(por ejemplo, abrazo, beso, apretón de manos)



**Estar a menos de 6 pies (2 metros) de alguien por un total de 15 minutos en un día.**



**Tener contacto con sus secreciones respiratorias.**  
(por ejemplo, toser/estornudar, tocar un pañuelo sucio, compartir un vaso, alimentos, toallas u otros artículos personales)



**Vivir o pasar la noche con alguien.**

# ¿Qué le digo a mis contactos cercanos?

- ♦ Una cuarentena de 14 días sigue siendo la opción más segura para las personas que han estado en contacto cercano con un caso positivo. La cuarentena se puede reducir a 10 días, toda vez que las personas continúen el monitoreo de los síntomas durante los 14 días completos. La cuarentena incluso se puede reducir a 7 días si la persona recibe un resultado negativo en una prueba de detección (PCR o de antígeno) que se haya realizado en el día 6 o 7 de la cuarentena.
- ♦ Si sus contactos cercanos están completamente vacunados contra el COVID-19, no tienen que ponerse en cuarentena si cumplen con TODOS los criterios siguientes:
  - La exposición a COVID-19 ocurrió al menos dos semanas después de recibir la última dosis de su serie de vacunas; y
  - No han tenido ningún síntoma de COVID-19 desde el último contacto cercano.Deben continuar vigilando los síntomas durante 14 días después del último contacto cercano. Si desarrollan algún síntoma de COVID-19, deben aislarse de los demás, comunicarse con su proveedor de atención médica y hacerse la prueba.
- ♦ Su contacto puede recibir una llamada de salud pública, quien le hará algunas preguntas y le brindará información adicional. **Pídale a su contacto que conteste la llamada telefónica de salud pública.**
- ♦ La hoja de datos del DHS llamada [“Las próximas medidas: Las personas que tuvieron contacto cercano con alguien con COVID-19”](#) proporcionará más detalles sobre qué hacer para proteger a los demás.
- ♦ Si su contacto tiene preguntas adicionales, puede comunicarse con su proveedor de atención primaria, agencia de salud local o visitar la página web de Wisconsin DHS [COVID-19](#).

*Nota: La siguiente herramienta sólo está disponible en inglés.*

## ¿Qué pasa si quiero permanecer en el anonimato y aún así notificar a mis contactos cercanos?

Hay una herramienta en línea llamada **“Informe a sus contactos”** (**“Tell Your Contacts”**) que le permite enviar notificaciones anónimas por correo electrónico o texto.

**Para enviar notificaciones por medio a esta herramienta:**

1. Visite [tellyourcontacts.org/](https://tellyourcontacts.org/).
2. Seleccione el tipo de notificación por correo electrónico (**email**) o texto (**text**).
3. Ingrese la información de sus contactos y la fecha de exposición al COVID-19.
4. Seleccione el mensaje prescrito o personalice el suyo. No es necesario que ingrese su nombre.

