

Opciones de cuarentena: preguntas frecuentes



Soy un contacto cercano sin síntomas. ¿Cuánto tiempo necesito estar en cuarentena?

El Department of Health Services continúa recomendando una cuarentena de 14 días para los contactos cercanos (close contacts) sin síntomas siempre que sea posible. Existe una guía para acortar aún más la cuarentena, siempre que los contactos cercanos continúen vigilando los síntomas (monitor for symptoms) durante los 14 días completos.

- La cuarentena se puede acortar de 14 a 10 días.
- La cuarentena se puede acortar a 7 días con una prueba negativa PCR o antígeno (PCR or antigen) recogida el día 6 o 7.

Continúe siguiendo todas las pautas de salud pública, como usar una mascarilla, lavarse las manos, distanciarse físicamente y evitar las reuniones. Las opciones de cuarentena más corta pueden no ser aceptables en algunas circunstancias o entornos. Si no está seguro de los requisitos de cuarentena, comuníquese con su departamento de salud local (local health department).

¿Por qué ha cambiado la guía de cuarentena para los contactos cercanos de alguien con COVID-19?

La nueva evidencia científica sugiere que el riesgo de transmisión después de 10 días es relativamente bajo entre los contactos cercanos que nunca tuvieron síntomas. En algunas situaciones, el riesgo adicional asociado con una cuarentena más corta puede verse compensado por los beneficios potenciales, los cuales imponen menos carga a las personas, las familias y las comunidades.

Las opciones de cuarentena más corta pueden considerarse aceptables en algunos entornos, pero no se prefieren porque conllevan un mayor riesgo de transmisión en comparación con la cuarentena de 14 días.



¿Por qué se considera una cuarentena de 14 días la opción más segura y recomendada?

El período de incubación del virus que causa el COVID-19 sigue siendo de 14 días. Esto significa que usted puede desarrollar una infección en cualquier momento durante los 14 días posteriores al contacto cercano con una persona con COVID-19.

La probabilidad de que un contacto cercano que no ha tenido ningún síntoma pueda propagar COVID-19 después de una cuarentena de 10 días es relativamente baja, pero no tan baja como la de aquellos que permanecen en cuarentena durante 14 días completos.

¿Qué sucede si mi departamento de salud local, lugar de trabajo o escuela requiere una cuarentena de 14 días y no recomienda los períodos de cuarentena más cortos?

Siga las pautas de cuarentena locales e institucionales. Si no está seguro de los requisitos de cuarentena en su área, comuníquese con su departamento de salud local local health department para obtener más información.

¿Puedo participar en las actividades esenciales (trabajo, escuela, compras de alimentos, etc.) fuera de la casa después de haber completado mi período de cuarentena de 10 o 7 días?

Consulte con su departamento de salud local, lugar de trabajo o escuela acerca de cuándo está bien regresar a las actividades esenciales. Si completa un período de cuarentena más corto, debe continuar vigilando los síntomas y seguir las pautas de salud pública durante los 14 días posteriores a su contacto cercano.

Si no puede mantener la distancia física (physical distance) con otras personas (es decir, tomar el transporte público, trabajar en contacto cercano con otras personas) mientras vigila los síntomas, se recomienda que no acorte su cuarentena y se ponga en cuarentena durante los 14 días completos.

¿Qué sucede si desarrollo síntomas durante la cuarentena o después de que ésta termine?

Si desarrolla síntomas de COVID-19 (symptoms of COVID-19) en cualquier momento, aíslese de los demás, comuníquese con su proveedor de atención médica y hágase la prueba de COVID-19 (get tested for COVID-19).

¿Qué sucede si soy un contacto cercano de alguien con COVID-19 y vivo en un entorno congregado de alto riesgo, como un centro de atención a largo plazo, un refugio, una cárcel o una prisión?

Las opciones de cuarentena más corta pueden no ser aceptables en algunas circunstancias o entornos. La duración de la cuarentena en los entornos de congregación de alto riesgo puede determinarse caso por caso. Siga las pautas de cuarentena locales e institucionales.

Soy un contacto cercano de alguien con COVID-19. Si me hago la prueba el día 4 de la cuarentena y mi resultado es negativo, ¿puedo acortar mi cuarentena a 7 días?

No. La cuarentena puede terminar después de 7 días solo si no ha desarrollado ningún síntoma y tiene un resultado de prueba negativo (PCR o antígeno) recogido el día 6 o 7 (dentro de las 48 horas posteriores al final de la cuarentena). Si su departamento de salud local permite que la cuarentena termine antes de tiempo, deberá volver a hacerse la prueba el día 6 o 7 de la cuarentena.

Si me vacuno contra el COVID-19, ¿aún debo ponerme en cuarentena?

Si ha sido completamente vacunado contra el COVID-19, es decir, que han pasado al menos dos semanas desde que se puso su última dosis de la serie de vacunas, y estuvo en contacto cercano con alguien con el COVID-19, no tiene que ponerse en cuarentena. Sin embargo, debería:

- Hacerse la prueba entre 3 a 5 días después de la exposición y continuar vigilando los síntomas durante 14 días después de su último contacto cercano.
- Usar una mascarilla en los espacios públicos interiores durante 14 días después de la exposición o hasta que reciba un resultado negativo de la prueba del COVID-19.

Si, en cualquier momento, presenta algún síntoma del COVID-19, debería aislarse de los demás, comunicarse con su proveedor de atención médica y hacerse la prueba.

