

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

10/6/2021

En general, un contacto cercano (una exposición) significa estar a menos de 6 pies de distancia de alguien con COVID-19 durante 15 minutos o más en un periodo de 24 horas. Sin embargo, es posible transmitir el virus incluso en periodos de tiempo más cortos o a distancias mayores.

El COVID-19 puede tardar hasta 14 días en hacer que se sienta enfermo, y algunas personas con COVID-19 nunca se sienten enfermas, por lo que es posible que tenga que apartarse de los demás para evitar propagar el virus sin darse cuenta.

Si tiene un alto riesgo de enfermarse gravemente, es posible que pueda obtener medicamentos para prevenir la enfermedad. Visite la página de [Opciones de medicamentos COVID-19 \(COVID-19 Medication Options\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html) para más información.

Completamente vacunado: Han pasado 14 días (dos semanas) desde que recibió la segunda dosis en un esquema de dos dosis de vacunas contra COVID-19 o la primera dosis en un esquema de una sola dosis.

No completamente vacunado: Usted no se ha vacunado o aún no han pasado 14 días (dos semanas) desde su última dosis en un esquema de vacunas contra COVID-19.

Cuarentena: Quedarse en casa y mantenerse alejado de los demás cuando pudo haber estado expuesto al virus.

Aislamiento: Quedarse en casa y mantenerse aislado de los demás cuando da positivo en una prueba, se siente enfermo o tiene síntomas del virus.

Si no está completamente vacunado

- Quédese en casa y manténgase alejado de los demás (cuarentena) y use una mascarilla si está cerca de otras personas.
- Hágase la prueba de inmediato. Si el resultado de la prueba es negativo, vuelva a realizar la prueba entre tres y cinco días después de la última vez que estuvo expuesto.
- Esté atento a los síntomas durante 14 días. Si comienza a tener algún síntoma, hágase la prueba otra vez de inmediato.
- Si el resultado de la prueba es positivo o comienza a tener síntomas, siga las recomendaciones que se dan en [Si está enfermo o si el resultado de su prueba es positivo \(If You Are Sick or Test Positive\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).

Si está completamente vacunado

- Hágase la prueba entre tres y cinco días después de la exposición a la enfermedad.
- Use una mascarilla en lugares públicos y en espacios interiores durante 14 días después de la exposición o hasta que el resultado de la prueba sea negativo.

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

- Considere usar una mascarilla en casa durante 14 días o hasta que reciba un resultado negativo en la prueba si vive con alguna persona inmunodeprimida, que tenga un riesgo alto de enfermarse gravemente o que no esté vacunado (incluidos niños menores de 12 años).
- No necesita hacer cuarentena si no tiene ningún síntoma de COVID-19. Debe estar atento a los síntomas durante 14 días.
- Si comienza a tener algún síntoma, quédese en casa y manténgase alejado de otras personas de inmediato (aislamiento), hágase la prueba otra vez y siga las otras recomendaciones que se dan en [Si está enfermo o si el resultado de su prueba es positivo \(If You Are Sick or Test Positive\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).

Si ha tenido COVID-19 en los últimos tres meses

Si se ha recuperado de COVID-19 en los últimos tres meses y vuelve a estar expuesto:

- No es necesario que se haga la prueba, a menos que desarrolle síntomas de COVID-19.
- No es necesario que haga cuarentena si se cumplen TODAS las siguientes condiciones:
 - Su enfermedad fue confirmada por laboratorio en los últimos tres meses.
 - Se ha recuperado por completo.
 - Actualmente no tiene ningún síntoma de COVID-19.

Si es un estudiante de kínder a 12.º grado

Si es un estudiante de kínder a 12.º grado en un entorno de una sala de clases y ha estado a una distancia de entre 3 y 6 pies de otro estudiante con COVID-19, no necesita hacer cuarentena si tanto el estudiante infectado como el o los estudiantes expuestos estaban usando mascarillas correcta y constantemente, bien ajustadas, todo el tiempo. Esta excepción no se aplica a los maestros, al personal ni a otros adultos en entornos de salas de clases. Para obtener más información sobre contactos cercanos en las escuelas, consulte [COVID-19 - Escuelas y cuidado infantil: recomendaciones de mejores prácticas \(School and Child Care COVID-19: Best Practice Recommendations\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/plan.html) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/plan.html).

Si vive o trabaja en un centro de atención médica

Las personas que viven o trabajan en un centro de atención médica o de cuidado a largo plazo, que están vacunadas, y que tengan una exposición al COVID-19 deben consultar las [Recomendaciones de COVID-19 para trabajadores de la salud \(COVID-19 Recommendations for Health Care Workers\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/hcwrecs.pdf) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/hcwrecs.pdf).

Cómo hacer la cuarentena



Quédese en casa. No vaya al trabajo, a la escuela ni a ningún otro lugar fuera de su hogar, a menos que sea para ir a hacerse una prueba o recibir atención médica necesaria. Manténgase alejado de los demás, incluidas las personas que estén completamente vacunadas.



Aíslese de las otras personas en su hogar, especialmente de las personas que estén en riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19, incluidos los adultos mayores, las personas que viven en centros de cuidado a largo plazo y las personas con afecciones de salud como asma, diabetes, enfermedad cardíaca, obesidad o sistemas inmunitarios debilitados. Si es posible, permanezca en una habitación

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

específica y manténgase alejado de las demás personas en su hogar. Use un baño separado si es posible.



No use el transporte público, el transporte compartido (como Uber o Lyft) o taxis.



Use una mascarilla si está cerca de otras personas. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude, luego lávese bien las manos.



Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.

Cuánto tiempo debe estar en cuarentena

Si no está completamente vacunado y ha estado expuesto a una persona que tiene COVID-19, la opción más segura es quedarse en casa y alejado de otras personas por 14 días. En ciertas situaciones es posible terminar la cuarentena después de 10 días, o incluso siete días con un resultado de COVID-19 negativo. No puede finalizar su cuarentena antes de siete días por ninguna razón.

Debe mantenerse alejado de otras personas durante 14 días en estas circunstancias:

- Si alguien en su casa tiene COVID-19. El período de cuarentena de 14 días comienza el día después de que la persona con COVID-19 completa su período de aislamiento.
- Si vive en un edificio con otras personas, donde es fácil propagar el virus o hay muchas personas con alto riesgo de contraer COVID-19, como un centro de atención a largo plazo.
- Si trabaja en atención médica o en un establecimiento que brinda atención médica, como un centro correccional o de atención a largo plazo.



Si vive con alguien que tiene COVID-19, debe hacer la cuarentena durante el tiempo que la persona pueda contagiar (el período de aislamiento de la persona infectada), así como los 14 días posteriores, cuando usted podría presentar el COVID-19. Esto puede significar que tenga que hacer la cuarentena durante 24 días o más.

La opción más segura: 14 días de cuarentena



Se puede considerar hacer un período de cuarentena reducido si usted cumple TODAS estas condiciones:

- No ha tenido ningún síntoma.
- No ha tenido una prueba con resultado positivo de COVID-19.

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

- Ninguna persona en su casa tiene COVID-19 y usted no vive en un edificio con otras personas, donde es difícil mantenerse alejado de los demás y es fácil propagar el virus a varias personas, como en un centro de atención a largo plazo.
- No trabaja en atención médica ni en un establecimiento de atención médica, como en un centro de cuidados a largo plazo o un centro correccional.
- Tuvo una exposición definida, es decir, una exposición conocida con un principio y un fin.

Si se cumplen todas las condiciones anteriores, la cuarentena puede acortarse según lo siguiente:

- 10 días sin pruebas; las actividades normales comienzan el día 11.

En ciertas condiciones: 10 días de cuarentena



- 7 días con una prueba de PCR con resultado negativo (no una prueba de antígeno ni una prueba de anticuerpos o en sangre), si le hicieron la prueba al menos 5 días completos después de la última vez que estuvo en contacto con alguien con COVID-19. Las actividades normales comienzan el día 8.

Con un resultado negativo en la prueba de COVID-19 entre los días 5 y 7: 7 días de cuarentena



Después de terminar una cuarentena acortada, siga haciendo lo siguiente:

- Use una mascarilla, permanezca a 6 pies (2 metros) de distancia de los demás, lávese las manos y evite las multitudes o los ambientes con personas que tienen riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19.
- Esté atento a los síntomas hasta 14 días después de la exposición. Si tiene algún síntoma, manténgase alejado de los demás de inmediato y hágase la prueba.



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 tipo de formato. (Spanish)