

Usted es un "contacto cercano" si compartió el mismo espacio aéreo interior con alguien con COVID-19 por un total de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas mientras eran infecciosos¹.

Ejemplos de espacios aéreos interiores son casas, salas de espera, aviones. Un ejemplo de 'un total de 15 minutos o más' es estar en el mismo espacio aéreo con la persona durante 5 minutos al menos 3 veces diferentes en 24 horas.

Si es un contacto cercano de alguien con COVID-19 y no tiene síntomas, no necesita ponerse en cuarentena*.

Se requiere que usted:

1 Use una mascarilla de alta protección durante 10 días.

Debe usar una mascarilla alrededor de otras personas mientras esté en espacios interiores. Esto incluye usar una mascarilla en casa.

Consulte ph.lacounty.gov/mascarillas para detalles sobre las mascarillas que ofrecen la mejor protección.

2 Hacerse la prueba de 3 a 5 días después de la última vez que estuvo expuesto²

Además, considere hacerse la prueba de inmediato si usted o alguien con quien vive tiene [un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave](#). Esto se debe a que [los medicamentos para prevenir enfermedades graves](#) están disponibles para las personas de alto riesgo que tienen síntomas y dan positivo en la prueba, y deben comenzar a administrarse lo antes posible después de que comiencen los síntomas. Si vive o pasa tiempo con alguien con mayor riesgo, descubrir que es positivo antes significa que puede tomar medidas para protegerlo antes. Si la prueba es negativa, vuelva a realizar la prueba el Día 5 o después.

Nota: Si tuvo una prueba de COVID positiva en los últimos 90 días:

- Si *tiene síntomas* de COVID-19, debería usar pruebas de antígenos para asegurarse de que no se ha vuelto a infectar.
- Si *no tiene síntomas* de COVID-19:
 - No se recomienda la prueba si su primera prueba positiva fue hace 30 días o menos.
 - Se recomienda (pero no requerido) la prueba si su primera prueba positiva fue hace 31-90 días. Si hace la prueba, debería utilizar una prueba de antígeno.

Si da positivo en cualquier momento, siga las instrucciones de aislamiento en

ph.lacounty.gov/covidaislamiento.

3 Monitoree su salud durante 10 días

Si los síntomas comienzan, hágase la prueba de inmediato y quédese en casa lejos de los demás. Si da positivo, siga los requisitos de aislamiento en ph.lacounty.gov/covidaislamiento.

¹ La prueba debería ser una prueba viral de COVID-19 [autorizada por la FDA](#) (sólo disponible en inglés), como una prueba de antígeno o NAAT/PCR. Los kits de autodiagnóstico son aceptables, pero si se usan para volver al trabajo, la prueba debe ser observada o reportada de cierta manera. Para más información, consulte con su empleador y consulte las [preguntas frecuentes sobre las pruebas de Cal-OSHA](#) (sólo disponible en inglés).

² Esto se debe a que, si su resultado es positivo, puede obtener medicamentos para prevenir enfermedades graves (si es elegible) y puede decirles a sus contactos cercanos que estuvieron expuestos.

Nota: El Día 1 es el primer día completo después de su último contacto con la persona infectada.

* **Cuarentena** - puede optar por ponerse en cuarentena para proteger a los demás, incluso cuando no sea necesario. Si vive en un entorno de alto riesgo, es posible que se requiera que se ponga en cuarentena dentro de las instalaciones. Consulte la página siguiente para obtener instrucciones sobre la cuarentena.

Para obtener instrucciones detalladas para el público en general y otros entornos, escanee el código QR o visite ph.lacounty.gov/covidcontactos.



Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al **Centro de llamadas de COVID al 1-833-540-0473**, abierto todos los días de 8:00 am a 8:30 pm.

Resumen de las instrucciones de cuarentena

Cuarentena significa mantenerse alejado de los demás en caso de que se infecte.

- *La cuarentena puede terminar después del Día 5* si no tiene síntomas y su prueba viral de COVID-19 realizada el Día 5 o después es negativa. Cuando salga de la cuarentena, debe usar una mascarilla y monitorear su salud hasta el Día 10 (consulte las instrucciones anteriores).
- *La cuarentena puede terminar después del Día 10* si no realiza la prueba el Día 5 o después, siempre y cuando no haya desarrollado síntomas.

Nota: Day 1 is the first full day after your last contact with the infected person. El Día 1 es el primer día completo después de su último contacto con la persona infectada.

Cuando esté en cuarentena, tome precauciones para proteger a los demás, entre ellas:

- Quédese en casa excepto para recibir atención médica.
- No tener visitas.
- Sepárese de los demás en su hogar. Si necesita estar en la misma habitación que los demás:
 - Consulte ph.lacounty.gov/mascarillas para obtener más información.
 - Manténgase al menos a 6 pies de distancia. Es importante mantenerse alejado de las personas que corren [un mayor riesgo de enfermarse gravemente](#).
 - Permita que entre la mayor cantidad posible de aire fresco en su hogar. Si es seguro hacerlo, abra las ventanas o use un ventilador o aire acondicionado. Consulte la página web [Cómo mejorar la ventilación en su hogar](#) de los CDC para obtener más información.
- Use un baño separado si es posible. Si no, desinfecte el baño después de cada uso.