



TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.
Director y funcionario de salud pública estatal

Estado de California - Agencia de Salud y Servicios Humanos
Departamento de Salud Pública de California



GAVIN NEWSOM
Gobernador

29 de agosto de 2023

PARA:

Jurisdicciones sanitarias locales

ASUNTO:

Guía para las jurisdicciones sanitarias locales en relación con el aislamiento y la cuarentena del público en general

Materiales relacionados: [Preguntas y respuestas sobre aislamiento y cuarentena](#) | [Qué hacer si da positivo en la prueba de detección de COVID-19](#) | [Qué hacer si ha estado expuesto a la COVID-19](#) | [Preguntas frecuentes de la Cal/OSHA](#) | [Todas las pautas](#) | [Más idiomas](#)

Actualizaciones a partir del 29 de agosto de 2023:

- Vocabulario actualizado para mantenerse al día con respecto a las vacunas contra el COVID-19 conforme a las pautas de los [CDC](#)
- Recursos y enlaces actualizados en relación con las guías escolares desde jardín hasta 12.º grado y los entornos de cuidado infantil

Esta guía **NO** se aplica al personal de atención médica de ningún entorno cubierto por [AFL 21-08.9](#). Tampoco se aplica al personal de los servicios médicos de emergencia, a quienes se les permite que sigan la Guía sobre aislamiento y cuarentena para el personal de atención médica de [AFL 21-08.9](#). Para ver guías para centros de enfermería especializados, consulte las [recomendaciones para el control de infecciones de los CDC](#).

Es posible que las jurisdicciones sanitarias locales continúen implementando más requisitos que son más estrictos que la orientación a nivel de estado según las circunstancias locales, incluso en determinados entornos de más alto riesgo o durante determinadas situaciones en las que se puedan exigir más requisitos de aislamiento y cuarentena (por ejemplo, durante brotes activos en entornos de alto riesgo).



California se ha basado en la ciencia para guiar nuestras estrategias de protección de la salud durante la pandemia. Los datos muestran que, debido a estas estrategias, se han salvado vidas.

Esto se debe en gran parte a los esfuerzos colectivos de los californianos para vacunarse y aplicarse el refuerzo. La vacunación y las dosis de refuerzo contra la COVID-19 siguen siendo la estrategia más importante para evitar una enfermedad grave y la muerte debido a la enfermedad.

En 2022, California anunció la publicación del [plan SMARTER](#) estatal, la siguiente fase de respuesta para la COVID-19 de California. Aunque los líderes locales y estatales deben continuar preparándose para el futuro, el camino de California de aquí en adelante se afirmará a través de nuestras acciones más inteligentes a nivel individual que, en su conjunto, ofrecerán resultados positivos para nuestros vecindarios, nuestras comunidades y el estado.

Para proteger a los californianos, los funcionarios de salud pública de todo el estado han adoptado un enfoque multidimensional, que incluye incentivar la vacunación, ofrecer y promover las pruebas y los tratamientos, fomentar las prácticas de salud pública, como el uso de mascarillas, continuar con la investigación de casos y rastreo de contactos en entornos prioritarios, y apoyar el aislamiento recomendado de las personas que tienen la infección y la realización de pruebas y el uso de mascarillas pertinentes de las personas que hayan estado expuestas a la enfermedad.

Ahora estamos en una fase en la que muchas personas en nuestras comunidades están vacunadas o ya estuvieron infectadas con el SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19; la transmisión está en niveles más bajos; y hay vacunas y opciones de tratamiento eficaces para reducir la gravedad de la enfermedad y las hospitalizaciones, las muertes y el estrés en nuestra infraestructura y los sistemas de atención médica.

Esta orientación brinda un marco para el público en general y las jurisdicciones sanitarias locales, junto con las recomendaciones de los CDC recientes, respecto del aislamiento y la cuarentena.

Continuamos alejándonos de las medidas más restrictivas, teniendo en cuenta que la aparición de una variante más virulenta o futuras olas de una nueva variante puede provocar la necesidad de restablecer estas medidas de control y prevención de enfermedades de salud pública.

De conformidad con las [recomendaciones de los CDC para el aislamiento y las precauciones para personas con COVID-19](#), el 13 de marzo de 2023, el Departamento de Salud Pública de California (CDPH) actualizó las recomendaciones para el aislamiento. Las personas que reciban un resultado positivo en la prueba de COVID-19 deberán seguir aislándose durante cinco días, pero pueden dejar de hacerlo después de ese plazo si se sienten bien, los síntomas mejoran y no tienen fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos antifebriles. Además, se pueden quitar la mascarilla después de terminar el aislamiento antes de los diez días completos si se han hecho dos pruebas con resultado negativo con al menos un día de diferencia.

[Entornos de trabajo](#)

En el lugar de trabajo, los empleados están sujetos a las [regulaciones para casos que no son emergencia de COVID-19 de la Cal/OSHA](#) o a la [norma de enfermedades transmitidas por vía aérea \(ATD\) de la Cal/OSHA](#) (PDF) en algunos lugares de trabajo y deben consultar estas regulaciones para conocer más requisitos aplicables. En algunas situaciones o entornos de atención médica y otros establecimientos, servicios y operaciones cubiertos, es obligatorio usar mascarillas quirúrgicas (o mascarillas de mayor rendimiento filtrante).

Puede encontrar más información sobre cómo la guía de aislamiento y cuarentena del CDPH afecta a los lugares de trabajo cubiertos en [Preguntas frecuentes sobre regulaciones de prevención para casos de COVID-19 que no son de emergencia](#).

Aislamiento y cuarentena

Aislamiento:

Separación de quienes están infectados con una enfermedad contagiosa de las personas que no lo están.

Cuarentena:

Restricción del movimiento de personas susceptibles que estuvieron expuestas a una enfermedad contagiosa si se infectan.

Caso confirmado, posible exposición y contacto estrecho:

Caso confirmado:

Situación en la que se encuentra una persona que recibió un resultado positivo de la presencia del virus SARS-CoV-2 según una prueba viral de COVID-19 o un diagnóstico clínico.

Posible exposición:

Persona que comparte el mismo espacio aéreo interior, por ejemplo, casa, sala de espera de una clínica, avión, etc., por un total acumulativo de 15 minutos o más en un período de 24 horas (por ejemplo, tres exposiciones individuales de cinco minutos para un total de 15 minutos) durante un período infeccioso de un caso confirmado.

Contacto estrecho:

“Contacto estrecho” significa lo siguiente:

1. En espacios interiores de 400,000 pies cúbicos por piso o menos (como una casa, la sala de espera de una clínica, un avión, etc.), el contacto estrecho se define como compartir el mismo espacio aéreo interior por un total acumulativo de 15 minutos o más en un período de 24 horas (por ejemplo, tres exposiciones individuales de cinco minutos para un total de 15 minutos) durante el período infeccioso de una persona con un caso confirmado.
2. En espacios interiores de más de 400,000 pies cúbicos por piso (como los espacios de oficinas, los almacenes, las grandes tiendas, las fábricas o los centros de procesamiento de alimentos, etc.), el contacto estrecho se define como estar a menos de seis pies de una persona infectada por un total acumulativo de 15 minutos o más en un período de 24 horas durante el período infeccioso de esa persona.

Los espacios separados por paredes que van desde el piso hasta el techo (p. ej., oficinas, *suites*, habitaciones, salas de espera, baños, áreas de descanso o comedores separados por paredes que van desde el piso hasta el techo) deben considerarse espacios aéreos independientes.

Período infeccioso:

- Para casos sintomáticos confirmados, desde dos días antes de que la persona tenga algún síntoma (el día en que los síntomas aparecen por primera vez es el día 0) hasta el día 5 a 10 después de que los síntomas aparecen por primera vez Y transcurren 24 horas sin fiebre y sin uso de medicamentos antifebriles, y los síntomas mejoran.
- O BIEN, para casos asintomáticos confirmados, desde dos días antes de la fecha de toma de la muestra con resultado positivo (el día de toma es el día 0) hasta el día 5 después de la fecha de toma de la muestra con resultado positivo para la primera prueba con resultado positivo de COVID-19.

A los efectos de identificar contactos estrechos y exposiciones, personas infectadas sintomáticas y asintomáticas que terminaron el aislamiento de acuerdo con esta guía y ya no se consideran dentro del período infeccioso. Dichas personas deben continuar siguiendo las recomendaciones de aislamiento del CDPH, incluido el uso de mascarilla bien ajustada hasta el Día 10.

Recomendaciones sobre aislamiento y cuarentena para el público en general

Todas las personas con síntomas de COVID-19, independientemente del estado frente a la vacunación o infección previa, deben hacer lo siguiente:

- Usar mascarilla cuando están cerca de otras personas durante un máximo de diez días.
- Aislarse y realizarse la prueba lo antes posible para determinar la condición de la infección. Saber que uno está infectado inmediatamente después de tener síntomas permite (a) acceder más rápidamente a las opciones de tratamiento, si se indican (sobre todo para las personas que pueden estar en riesgo de una enfermedad grave); y (b) avisar a las personas expuestas (contactos cercanos) que también pueden beneficiarse si saben que están infectadas.
 - Para las personas sintomáticas con resultado positivo dentro de los 90 días previos, se recomienda usar una prueba de antígenos debido a que las pruebas PCR pueden detectar fragmentos víricos no infecciosos durante hasta 90 días.
- Si los síntomas continúan, después de obtener un resultado negativo en la prueba de antígenos, considere continuar con el aislamiento y volver a realizar una prueba de antígeno o PCR en uno o dos días si la prueba de antígenos da negativo, especialmente si el resultado negativo se obtiene durante los primeros dos días de síntomas. Considere [repetir la prueba](#) cada uno o dos días durante varios días [si los síntomas continúan](#). Si da positivo en alguna de esas pruebas:
 - Siga las medidas recomendadas a continuación (tabla 1).
 - Comuníquese con un proveedor de atención médica para conocer los tratamientos disponibles, en especial si tiene un riesgo alto de enfermedad grave o alguna pregunta sobre la atención. Para obtener más información sobre los tratamientos disponibles, consulte [Tratamientos para COVID-19 \(ca.gov\)](#).

Tabla 1: Personas que deben aislarse

Personas que obtengan un resultado positivo en la prueba de COVID-19	Medidas recomendadas
Todas las personas, independientemente de su estado frente a la vacunación, infección previa o falta de síntomas.	Quedarse en casa (PDF) durante al menos cinco días después del inicio de los síntomas (día 0) o después de la fecha de la primera prueba con resultado positivo (día 0) si no presenta síntomas).
Las personas en entornos de atención médica** deben cumplir las recomendaciones y requisitos enumerados a continuación.	• El aislamiento puede terminar el día 5 en los siguientes casos: ◦ No tienen síntomas o estos son leves y están mejorando. ◦ Ha estado sin fiebre durante 24 horas (sin el uso de medicamentos antifebriles).

Personas que obtengan un resultado positivo en la prueba de COVID-19	Medidas recomendadas
	• Si tiene fiebre, el aislamiento debe continuar hasta 24 horas después de que desaparezca la fiebre. • Si los síntomas, a excepción de la fiebre, no mejoran, seguir con el aislamiento hasta que mejoren o hasta después del día 10. • Si el caso confirmado tiene síntomas graves o tiene un alto riesgo de contraer una enfermedad grave, o si tiene preguntas sobre la atención, debe comunicarse con su proveedor de atención médica para conocer los tratamientos disponibles. • Use una mascarilla bien ajustada cuando esté alrededor de otras personas durante un total de diez días, especialmente en entornos cerrados.* • Después de haber terminado el aislamiento, si los síntomas reaparecen o empeoran, hágase la prueba nuevamente y, si el resultado es positivo, reinicie el aislamiento desde el día 0.

*Después de terminar el aislamiento (sin fiebre, sin tomar medicamentos para reducir la fiebre y los síntomas mejoran), los casos confirmados se pueden quitar la mascarilla antes del día 10 si tienen dos pruebas consecutivas con resultado negativo con al menos un día de diferencia. Si el resultado de las pruebas de antígeno es positivo, la persona podría seguir siendo contagiosa, y debe continuar usando la mascarilla y esperar un día antes de hacerse otra prueba.

Las personas infectadas deben avisar a los contactos cercanos para animarlos a que se hagan la prueba entre tres y cinco días después de la exposición. Obtenga más información sobre cómo notificar a los contactos cercanos con la guía sobre [Qué hacer si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19](#).

Tabla 2: Contacto estrecho (sin cuarentena):

Personas asintomáticas que estuvieron expuestas a una persona con COVID-19 (sin cuarentena)	Medidas recomendadas
Todas, independientemente del estado de vacunación. Las personas infectadas en los 30 días anteriores no necesitan someterse a pruebas, permanecer en cuarentena o excluirse del trabajo a menos que desarrollen síntomas. Las personas en entornos de atención médica** deben cumplir las	• Hacerse la prueba en los tres a cinco días después de la última exposición. • Los contactos cercanos deben usar una mascarilla bien ajustada cuando estén alrededor de otras personas durante un total de diez días, especialmente en entornos cerrados y cuando estén cerca de personas con alto riesgo de contraer la enfermedad grave por COVID-19 (consulte la

Personas asintomáticas que estuvieron expuestas a una persona con COVID-19 (sin cuarentena)	Medidas recomendadas
recomendaciones y requisitos enumerados a continuación.	sección sobre mascarillas de abajo para obtener más información). • Se recomienda enfáticamente que esté al día con las vacunas contra el COVID-19. • Si se presentan síntomas, hacerse la prueba y quedarse en casa (consulte la sección anterior sobre personas sintomáticas). • Si obtuvieron un resultado positivo en la prueba, seguir las recomendaciones de aislamiento anteriores (tabla 1).

En algunos lugares de trabajo, los empleadores están sujetos a la [norma de enfermedades de transmisión por aire \(ATD\) de la Cal/OSHA](#) y deben consultarla para conocer otros requisitos aplicables.

Todos los contactos estrechos:

Deben considerar hacerse la prueba en cuanto puedan para determinar la condición de infección y seguir todas las recomendaciones sobre aislamiento anteriores si obtuvieron un resultado positivo. Saber de inmediato que uno está infectado permite (a) un acceso más inmediato a las opciones de tratamiento, si se indican (especialmente para las personas que puedan estar en riesgo de una enfermedad grave) y (b) avisar a las personas expuestas (contactos cercanos) que también pueden beneficiarse si saben que están infectados. Si el resultado de la prueba es negativo antes del día 3, vuelva a hacerse la prueba al menos un día después, durante el período de tres a cinco días después de la exposición.

Los contactos cercanos que estuvieron infectados en los últimos 30 días no tienen que hacerse la prueba, a menos que tengan síntomas. Los contactos cercanos que estuvieron infectados en los últimos 31 a 90 días deben hacerse una prueba de antígenos, incluso si son asintomáticos e independientemente de su estado de vacunación, dado el aumento del contagio y de la repetición de infecciones con la variante ómicron en circulación, y la mayor probabilidad de tener la enfermedad.

Consideraciones y recomendaciones adicionales para quienes corren un mayor riesgo:

Exposiciones de alto riesgo:

Ciertas exposiciones pueden considerarse de mayor riesgo de transmisión, como aquellas con una pareja íntima, en un grupo familiar con períodos de exposición más prolongados, mientras se realizan actividades sin mascarilla con mayor esfuerzo o proyección de voz, o durante un contacto cara a cara prolongado (p. ej., durante deportes de contacto, como la lucha libre; durante el canto en grupo en espacios cerrados; o durante eventos con mucha gente donde hay gritos, como en partidos, conciertos o actos electorales, particularmente si son en espacios cerrados). En esos casos, las personas expuestas deben estar más atentas en cuanto a tomar las medidas de mitigación recomendadas.

Contacto de alto riesgo:

Un contacto de alto riesgo es alguien que:

- puede presentar la enfermedad en su forma grave si se contagia COVID-19 (por ejemplo, por ser una persona anciana, no estar vacunada o tener inmunodepresión);
- puede tener una mayor probabilidad de transmitir el virus a quienes corren un mayor riesgo de tener la forma grave de COVID-19; o
- tiene un mayor potencial de transmisión (es más probable que disperse el virus a otras personas debido a alta intensidad/duración de la exposición en lugares cerrados).

Los contactos con un mayor potencial de transmisión a otras personas o de transmisión a contactos secundarios de mayor riesgo deben tener más cuidado al seguir las recomendaciones para limitar la propagación del virus durante los diez días posteriores a su exposición y podrían considerar entrar en cuarentena o autolimitar su exposición a otras personas. Todos los contactos cercanos de alto riesgo deben hacerse la prueba al menos una vez y se les recomienda firmemente que sigan las medidas sobre pruebas y mitigación descritas en esta guía.**

****Entornos de atención médica:**

El personal de atención médica debe seguir las recomendaciones establecidas en [AFL 21-08.9](#). El personal de atención médica que trabaja en entornos no cubiertos por [AFL 21-08.9](#) puede seguir las guías descritas en AFL 21-08.9. Los centros de enfermería especializada deben seguir la guía para la gestión de residentes expuestos en las [recomendaciones para el control de infecciones de los CDC](#).

Pruebas de diagnóstico

Se aceptan la prueba de antígenos (incluidas las pruebas de venta libre), la prueba de amplificación de ácido nucleico (NAAT), la prueba de reacción en cadena de la polimerasa (PCR) o la prueba LAMP; sin embargo, se recomienda la prueba de antígenos para las personas infectadas a fin de finalizar el aislamiento y para las personas expuestas que se infectaron con el SARS-CoV-2 en los 90 días anteriores.

Uso de mascarilla

Como se señaló anteriormente, los casos confirmados deben aislarse durante cinco días y usar mascarilla en espacios cerrados cuando estén cerca de otras personas durante los diez días completos posteriores al inicio de los síntomas (o a una prueba con resultado positivo si no hay síntomas). No obstante, si se termina el aislamiento antes de los diez días completos (sin fiebre sin tomar medicamentos para reducir la fiebre y los síntomas mejoran), los casos confirmados se pueden quitar la mascarilla antes de los diez días completos si tienen dos pruebas consecutivas con resultado negativo con al menos un día de diferencia.

Si el resultado de las pruebas de antígeno es positivo, la persona podría seguir siendo contagiosa, y debe continuar usando la mascarilla y esperar un día antes de hacerse otra prueba.

Las personas expuestas deben usar mascarilla durante diez días después de un contacto cercano identificado con una persona con COVID-19, especialmente los contactos de alto riesgo.

Todas las personas que usan mascarillas deben optimizar el ajuste y la filtración de la mascarilla, idealmente mediante el uso de un [respirador](#) (N95, KN95, KF94) o mascarilla quirúrgica. Consulte [Cómo aprovechar al máximo las mascarillas](#) para obtener más información.

Autocontrol de los síntomas

El autocontrol de los síntomas debe incluir tomarse la temperatura y verificar si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar o cualquier otro [síntoma que pueda atribuirse a la COVID-19](#) durante diez días después de la fecha de la última exposición.

Programas de cuidado infantil y escuelas

Para obtener orientación sobre el manejo de las personas infectadas y expuestas en entornos escolares de jardín de infantes a 12.º grado y de cuidado de niños, consulte la [Guía para escuelas desde jardín de infantes a 12.º grado y entornos de cuidado de niños para mitigar la propagación de enfermedades contagiosas en el año escolar 2023-2024](#).

Aislamiento en casa (Autoaislamiento)

Autoaislamiento

La mayoría de las personas con COVID-19 tienen síntomas leves a moderados no necesitan hospitalización y pueden [autoaislarse](#) en su casa usando una mascarilla en lugares cerrados cuando estén en presencia de otras personas y separándose de los miembros del grupo familiar. Sin embargo, la capacidad de evitar la transmisión en un entorno residencial es un aspecto importante que se debe considerar.

Los CDC tienen [pautas para los pacientes y para sus cuidadores](#) a fin de ayudarlos a protegerse y a proteger a las demás personas de su hogar y comunidad.

Las consideraciones para la conveniencia de la atención en el hogar incluyen lo siguiente:

- Si la persona está lo suficientemente estable como para permanecer en su hogar.
- Si fuera necesario, si hay cuidadores idóneos y competentes disponibles en el hogar.

Si la persona y los miembros de su grupo familiar tienen acceso a equipo de protección personal (EPP; como mínimo, mascarilla y guantes) adecuado y recomendado y pueden cumplir las precauciones recomendadas como parte de la atención en el hogar o del autoaislamiento (por ejemplo, higiene respiratoria y pautas para toser, higiene de manos).

Además, tanto la persona como los cuidadores deben informarse y comprender las indicaciones en caso de que deban buscar atención médica para la persona infectada. Aunque la enfermedad leve se suele poder autocontrolar o controlar con visitas ambulatorias o de telemedicina, la enfermedad puede agravarse rápidamente después de la aparición de los primeros síntomas. El tratamiento es más eficaz cuando se comienza temprano, de modo que las personas que corren el riesgo de tener un caso grave de la enfermedad deben buscar tratamiento lo más pronto posible. En un centro del [programa de Test to Treat de COVID-19 \(ca.gov\)](#), se puede hacer la prueba, atenderse con un proveedor de atención médica y recibir medicamentos todo en un solo lugar. Para obtener más información sobre el tratamiento, visite [Tratamientos para COVID-19 \(ca.gov\)](#).

Las siguientes son [medidas de autoaislamiento generales](#) para personas con diagnóstico presunto de COVID-19 para prevenir la propagación de la enfermedad a otras personas de sus hogares y comunidades.

- Salga de su casa solo para recibir atención médica.
- Manténgase alejado de las otras personas que viven en su casa. No reciba visitantes.
- Use una mascarilla sobre la nariz y la boca en lugares cerrados, incluso en casa si hay otras personas presentes, o está cerca de personas con inmunodepresión, no vacunadas, que

pueden aplicarse el refuerzo pero no lo han recibido aún, o están en riesgo de enfermedad grave.

- Evite compartir habitaciones o espacios con otras personas; si no es posible, abra las ventanas (si es seguro hacerlo) para mejorar la ventilación o use limpiadores de aire portátiles o extractores de aire.
- Use una zona separada para dormir. Si la zona para dormir se comparte con alguien que está enfermo, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - Asegúrese de que la habitación tenga un buen flujo de aire y que se respete la [Guía del CDPH para ventilación, filtración y calidad del aire en ambientes interiores](#).
 - Deje un mínimo de seis pies entre las camas si es posible.
 - Duerma con orientación cabeza-pies o con las caras a una distancia de, al menos, seis pies.
- Evite usar el mismo baño que los demás; si no es posible, limpie y desinfecte las superficies después de cada uso.
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente durante al menos 20 segundos, o, si no puede lavarse las manos, use un desinfectante para manos a base de alcohol que tenga al menos un 60 % de alcohol.
- Limpie o desinfecte las superficies de mucho contacto de manera rutinaria (al menos una vez al día).

Qué artículos se necesitan

- Guantes para los cuidadores para cuando toquen las secreciones potencialmente contagiosas de la persona o estén en contacto con ellas.
- Artículos de limpieza adecuados para [limpiar y desinfectar](#) superficies y elementos de contacto común.
- Un termómetro para registrar la aparición y la resolución de episodios de fiebre.

Acceso a servicios necesarios

- Atención y asesoramiento clínico por teléfono o telemedicina.
- Plan para trasladarse a fin de recibir atención si fuera necesario.
- Alimentos, medicamentos, lavado de ropa y retiro de residuos.

Cuándo buscar atención médica

Las personas que permanecen en autoaislamiento deben buscar asistencia médica en los siguientes casos:

- Si corren riesgo de tener un caso grave de la enfermedad, busque atención médica lo más pronto posible para determinar las opciones de tratamiento que hay, incluidos [recursos terapéuticos](#).
- Si los síntomas empeoran significativamente.

Si la persona infectada o expuesta se dirige a un consultorio médico, sala de emergencias o centro de urgencias, se debe notificar al establecimiento de manera anticipada que la persona tiene COVID-19 o ha estado expuesta a la enfermedad. La persona debe usar una mascarilla para la visita clínica.

Cualquiera de los siguientes signos de advertencia de emergencia indica la necesidad de llamar al 911 y **recibir atención médica de inmediato**:

- Dificultad para respirar.
- Labios, rostro o uñas azulados o grisáceos.
- Dolor o presión constantes en el pecho.
- Confusión reciente o incapacidad para despertarse.
- Adormecimiento u hormigueo reciente en las extremidades.
- Otros síntomas graves.

Cuarentena en casa (Cuarentena voluntaria)

Cuarentena voluntaria

Aunque la cuarentena ya no es obligatoria, las personas que optan por la [cuarentena voluntaria](#) deben separarse de los miembros del grupo familiar, en especial de quienes tienen inmunodepresión, que no [estén al día](#) con las vacunas contra el COVID-19 o que no hayan tenido COVID-19 en los últimos 90 días.

Además, las personas que hagan la cuarentena voluntaria deben hacer lo siguiente:

- Quedarse en casa al menos 5 días, después del último contacto con una persona que tenga COVID-19.
- Hacerse la prueba una vez en tres a cinco días si no presentan síntomas.
- La cuarentena puede terminar el día 5 si no tienen síntomas y si la muestra para diagnóstico que se tomó el día 5 o las pruebas posteriores dieron un resultado negativo.
- Si no pueden hacerse la prueba o deciden no hacerla, y no tienen síntomas, la cuarentena puede terminar después del día 10.
- Usar una mascarilla bien ajustada en casa cuando haya otras personas, durante un total de diez días, en especial en entornos cerrados.
- Vacunarse y darse la dosis de refuerzo.
- Si la prueba es positiva, seguir las recomendaciones de aislamiento de la tabla 1.
- Si aparecen síntomas, hacerse la prueba de inmediato y quedarse en casa.

Las personas que están en cuarentena voluntaria en su casa o en un lugar alternativo deben autocontrolarse para detectar síntomas durante los diez días posteriores a la última fecha de exposición, incluso si ya hicieron una cuarentena voluntaria completa en el pasado.

Si obtienen un resultado positivo, su período de aislamiento comienza con la fecha de inicio de los síntomas (o la fecha del resultado positivo de la prueba si no tiene síntomas) que se cuenta como día 0 y el siguiente día completo de aislamiento se cuenta como día 1. Deben seguir la orientación de arriba sobre el autoaislamiento y las recomendaciones para buscar atención médica.

Autoridad legal para ordenar aislamiento y cuarentena

Los funcionarios de salud pública local de California tienen autoridad legal para ordenar aislamiento y cuarentena. Las jurisdicciones sanitarias locales (LHJ) pueden variar el enfoque y deben obtener asesoramiento legal sobre las leyes y las órdenes específicas de la jurisdicción. Durante esta pandemia, algunas emitieron órdenes generales de aislamiento y cuarentena para todo aquel que tenga un diagnóstico de COVID-19 o haya sido identificado como contacto estrecho de un caso

confirmado. Algunas emitieron órdenes a personas inmediatamente, mientras que otras solicitaron la cooperación voluntaria sin una orden legal inicial.

Lugares alternativos para aislamiento y cuarentena

Las LHJ deben trabajar con otras partes involucradas locales de todos los sectores con el fin de evaluar lugares alternativos para aislamiento y cuarentena para personas que no tienen vivienda o que no pueden autoaislarse o hacer una cuarentena voluntaria de manera adecuada y segura en sus hogares. Los lugares alternativos podrían incluir hoteles, residencias universitarias u otros sitios, como espacios públicos convertidos.

Asimismo, se recomienda a las LHJ colaborar con las organizaciones comunitarias para aprovechar los recursos existentes a fin de brindar servicios de apoyo y culturalmente adecuados a las personas que están en autoaislamiento o cuarentena voluntaria.

Discriminación y estigma

California tiene una población diversa y no hay ningún grupo racial o étnico que constituya la mayoría de la población. Estas poblaciones también incluyen a las naciones tribales, los inmigrantes y los refugiados. Algunos grupos pueden tener un mayor riesgo de padecer COVID-19 o peores resultados médicos debido a varios motivos, incluidas las condiciones de vida, las circunstancias laborales, las enfermedades subyacentes y el acceso limitado a la atención médica. Es importante que la comunicación con el público se lleve a cabo de manera culturalmente adecuada, lo que incluye la participación significativa de los representantes de la comunidad afectada, la colaboración de las organizaciones que asisten a la comunidad, el respeto por las prácticas culturales de la comunidad y la consideración de los contextos sociales, económicos y migratorios en los que esas comunidades viven y trabajan. Las LHJ deben tener en cuenta la discriminación por motivo de todas las categorías protegidas.

A fin de ayudar a generar confianza, las jurisdicciones deben contratar a personal de salud pública que domine el idioma preferido de la comunidad afectada. Cuando eso no sea posible, se deben proporcionar intérpretes y traducciones para las personas que tienen un dominio limitado del inglés^[1]. Se deben incluir variables demográficas fundamentales en los formularios de investigación de casos y rastreo de contactos, incluido el detalle de la raza y la etnia, así como el idioma preferido.

Por último, dado que las poblaciones diversas experimentan discriminación y estigma, es importante garantizar la privacidad y la confidencialidad de los datos recopilados, y asegurarse de que los contactos identificados y los casos de COVID-19 conozcan estas protecciones.

Todas las personas en California, independientemente de su condición de inmigración, gozan de la protección contra la discriminación y el acoso en [el empleo](#), [la vivienda](#), [los establecimientos comerciales](#) y [los programas financiados por el estado](#) por motivos de raza, país de origen y ascendencia, entre otras características protegidas.

Todas las instrucciones que la LHJ les proporcione a las personas que deben aislarse o hacer cuarentena deben estar en su idioma primario y deben ser culturalmente adecuadas. Asimismo, la jurisdicción de salud pública debe garantizar que se proporcionen instrucciones para personas con discapacidades, incluidas aquellas que tienen necesidades de acceso o funcionales.

^[1] Consulte la [Ley Dymally-Alatorre de Servicios Bilingües](#) para obtener más información sobre los requisitos de comunicación con personas que necesitan traducciones.