

Cuando los empleados han estado expuestos a personas con COVID-19 o ellos mismos se han enfermado, deben ausentarse del trabajo, por un tiempo determinado, para prevenir la transmisión de la enfermedad a otros. En estos casos, se debe realizar el regreso al trabajo, en base a los detalles a la exposición, la enfermedad, los síntomas y el estado de vacunación. La siguiente información es en base a las últimas recomendaciones de los CDC, CDPH y Cal/OSHA. Por favor cuando realice los trámites de regreso de algún empleado al trabajo, consulte a [Jodi Rosenbaum](#), respecto al estatus de licencias, autorizaciones médicas u otros detalles.

¿Qué es un aislamiento vs. cuarentena?

Aislamiento: la separación de alguien, infectado con una enfermedad contagiosa, de aquellos que no están infectados.

Cuarentena: restringe la convivencia de alguien que estuvo expuesto a una enfermedad infecciosa en caso de que se haya contagiado.

Cuarentena y aislamiento son medidas de salud pública, probadas y fundamentales, en la reducción de la propagación del COVID-19. Los procesos de cuarentena y aislamiento descritos en este documento se usan para procesar cualquier caso que involucre a un empleado de UC ANR expuesto o enfermo a COVID-19, estos han sido elaborados para mantener nuestros lugares de trabajo seguros y cumplir con las normas de seguridad.

Para los empleados que han estado **expuestos a una persona con COVID-19 confirmado o presunto:**

La cuarentena ayuda a prevenir la propagación de la enfermedad que puede ocurrir antes que alguien se de cuenta que está enfermo o contagiado con el virus aún sin sentir síntomas. Las personas en cuarentena no deben venir a trabajar y deben quedarse en casa, separarse de los demás, vigilar su salud y seguir las instrucciones de su departamento de salud local o proveedor médico.

¿Quién necesita ponerse en cuarentena?

Si ha estado en contacto cercano con alguien enfermo de COVID-19, podría necesitar ponerse en cuarentena, de acuerdo con la gráfica de abajo.

*Definición de contacto cercano: el contacto cercano ocurre por proximidad y duración a la exposición. Alguien que se encuentra **a menos de seis pies de distancia de una persona contagiada, por un tiempo acumulado de 15 minutos o más**, en un periodo de 24 horas (por ejemplo, tres periodos individuales de cinco minutos para un total de 15 minutos) se le considera un contacto cercano. Una persona infectada puede empezar a propagar el SARS-CoV-2 dos días antes de tener algún síntoma (o, para personas asintomáticas, dos días antes de la fecha en que se obtenga una muestra positiva), y hasta que se cumplan las normas para terminar el aislamiento.*

El contacto cercano puede incluir:

- Trabajar cerca con alguien a quien más tarde se le ha diagnosticado COVID-19
- Cuidar en casa de alguien que está enfermo de COVID-19
- Tener contacto físico directo con alguien que tiene COVID-19 (abrazarlo o besarlo)
- Para más detalles sobre contacto cercano, ver <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>.

Si tiene un contacto cercano con alguien enfermo con COVID-19	Acciones de cuarentena y plazos para regresar al trabajo
Y tiene la vacuna del refuerzo ¹ ; O	No se requiere cuarentena <ul style="list-style-type: none"> • Hágase la prueba en el día cinco – para más información ver Find Testing (encuentra un sitio para pruebas).

Si tiene un contacto cercano con alguien enfermo con COVID-19	Acciones de cuarentena y plazos para regresar al trabajo
Vacunado ¹ , pero todavía no eres elegible para la dosis de refuerzo.	<ul style="list-style-type: none"> • Use un cubrebocas ajustado² cuando esté con otros (en su lugar de trabajo, en interiores, vehículos, en el campo laboral cuando trabaja cerca de otros, etc.) por lo menos diez días después de la exposición. • Si su prueba es positiva, siga los pasos de aislamiento de más abajo • Si desarrolla síntomas, hágase la prueba y quédese en casa.
<p>Y:</p> <p>No está vacunado¹; O Vacunado y es elegible para la dosis de refuerzo¹, pero no la ha recibido todavía; O Previamente contagiado con el SARS-CoV-2 (COVID-19), incluyendo en los últimos 90 días.</p>	<p>Se requiere cuarentena</p> <p>Quédese en casa durante por lo menos cinco días, después de su último contacto con una persona contagiada con COVID-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hágase la prueba el día cinco – para más información ver Find Testing (encuentra un sitio para pruebas). • Puede regresar a trabajar después del día cinco; si <ul style="list-style-type: none"> ○ Los síntomas han desaparecido; y ○ La muestra de diagnóstico (antígeno o PCR) recogida en el día cinco o después de dar negativo. • Si no puede hacerse la prueba o esta da negativo o decide no hacérsela y los síntomas han desaparecido, la cuarentena puede terminar después del día 10. • Use una mascarilla bien ajustada² cuando esté con otros (en su lugar de trabajo, en interiores, vehículos, en el campo laboral cuando trabaje cerca de otros, etc.) por lo menos durante 10 días después de la exposición. • Si da positivo, siga los pasos de más abajo para aislamiento. • Si tiene síntomas, hágase la prueba y quédese en casa.
<p>Todas las personas que han estado expuestas, incluso aquellas que ya han sido completamente vacunadas o se han contagiado previamente, deben autovigilarse por si desarrollan síntomas de COVID-19 y cumplir estrictamente todas las intervenciones no farmacéuticas recomendadas (como el uso de mascarillas, mantener la distancia de por lo menos seis pies de las personas que no son parte del hogar, lavarse frecuentemente las manos o usar desinfectante para manos, evitar espacios interiores poco ventilados) por lo menos durante diez días después de la última fecha de exposición.</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Para conocer los criterios con respecto a la vacuna y la dosis de refuerzo, ver la gráfica con las recomendaciones sobre la vacuna de refuerzo contra COVID-19 en California. 2. Para información adicional, ver CDPH aprovecha al máximo el uso de cubrebocas y Protocolo sobre el uso del cubrebocas de UC. 	

Para los empleados que dan positivo o son diagnosticados con COVID-19:

Si tiene o piensa que puede tener COVID-19, es importante que se autoaisle quedándose en casa y manteniéndose alejado de otros que no están contagiados. El aislamiento ayuda a detener la propagación de COVID-19. Puede ser que algunas personas con COVID-19 no presenten síntomas, algunos pueden tener síntomas leves o moderados durante algunos días y otros más presentar síntomas severos. El tiempo para regresar al trabajo dependerá de cuán severa es la enfermedad. La gráfica de abajo le ofrece una guía general para regresar al trabajo después de haber dado positivo a la prueba de COVID-19.

Si da positivo a la prueba de COVID-19	Acciones de aislamiento y plazos para regresar al trabajo
Todo aquel que de positivo o sea diagnosticado con COVID-19, sin importar su estado de vacunación,	<ul style="list-style-type: none"> • Quédese en casa durante por lo menos cinco días. • Puede regresar a trabajar después del día cinco si: <ul style="list-style-type: none"> ○ No se presentan síntomas o están disminuyendo; y

<p>contagios previos o ausencia de síntomas debe seguir estos pasos antes de regresar a trabajar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ La muestra de diagnóstico (antígeno o PCR test) recogida en el día cinco o después de dar negativo. Para más información ver Find Testing (encuentre un sitio para pruebas). ● Si no puede someterse a una prueba o prefiere no hacérsela, y no presenta síntomas o están disminuyendo, puede regresar a trabajar después del día 10. ● Si presenta fiebre o calentura, el aislamiento debe continuar hasta que la calentura desaparezca. ● Si los síntomas, menos fiebre, no disminuyen, continúe el aislamiento hasta que desaparezcan o hasta después del día 10. ● Use un cubrebocas bien ajustado² mientras esté con otros, durante un total de diez días.
---	--

Guía de los CDC para personas con enfermedad severa de COVID-19:

- Puede ser que las personas severamente enfermas (u hospitalizados) con COVID-19 necesiten quedarse en casa más allá de los diez días y hasta veinte días a partir de que los síntomas aparecieron. En estos casos, siga las recomendaciones de su médico.
- Las personas que están gravemente inmunocomprometidas podrían requerir de una prueba para determinar cuándo pueden estar alrededor de otros. Para más información hable con su médico.
- UC ANR podría requerir una autorización de su médico para regresar a trabajar, como una forma de verificar que se ha recuperado suficientemente para regresar y determinar si presenta alguna limitación laboral que requiera de adaptaciones.

Durante la cuarentena o aislamiento

Los siguientes son [pasos generales](#) para personas que sospechen o confirmen que están contagiados con COVID-19 y requieren autoaislarse y para quienes pudieron estar expuestos y necesitan autocuarentena para evitar la propagación a otros en sus casas y comunidades.

- Quédese en casa, excepto cuando requiera cuidado médico.
- Sepárese de otros en su casa. No tenga visitantes.
- Cuando esté en interiores use la mascarilla cubriendo boca y nariz, incluyendo el interior de su casa, especialmente si es inmunocomprometido o a su alrededor hay personas inmunocomprometidas, sin vacunarse o en alto riesgo de enfermar gravemente.
- Evite compartir habitaciones/espacios con otros; si es posible, abra las ventanas para que entre el aire (si es seguro hacerlo) para mejorar la ventilación o use un purificador de aire portátil y ventiladores de escape.
- Evite usar el mismo baño que otros; si esto no es posible, limpie y desinfecte después de cada uso.
- Cúbrase cuando tose o estornuda.
- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua durante por lo menos 20 segundos o si no puede lavarse las manos, use un desinfectante a base de alcohol con un contenido de 60 por ciento de alcohol Limpie o desinfecte superficies de "alto contacto".
- Vigile sus síntomas.
- Si tiene síntomas o está enfermo, debe quedarse en casa, lejos de otros, aun cuando ellos tengan cierta protección, ya sea por haberse contagiado en los últimos tres meses o estar completamente vacunados.

Cuándo buscar atención médica

Las personas en autoaislamiento o autocuarentena deben buscar asistencia médica:

- Si están en riesgo de enfermar gravemente, para determinar las opciones de tratamiento.
- Si sus síntomas empeoran.

- Si presentan alguna de las siguientes señales de emergencia, deben llamar al 911 y obtener atención inmediata:
 - Problemas para respirar.
 - Labios o cara azulados.
 - Un dolor o presión persistente en el pecho.
 - Nueva confusión o imposibilidad de despertar.
 - Nuevo entumecimiento o hormigueo en las extremidades.
 - Otros síntomas graves.

Órdenes de cuarentena o aislamiento

Los CDC y CDPH continúan actualizando estas guías conforme se conoce más sobre la transmisión de COVID-19. Esto ha reducido los periodos de aislamiento y cuarentena en muchos de los casos. Sin embargo, el departamento de salud pública local puede requerir una cuarentena o aislamiento más largo o corto, dependiendo de las condiciones específicas del caso o el nivel de transmisión local de la enfermedad. Si la autoridad de salud local o estatal emite una orden de cuarentena o aislamiento a un empleado, el empleado no puede regresar a trabajar hasta que el periodo de aislamiento o cuarentena haya concluido o la orden haya sido retirada. Si no se le especificó un tiempo determinado, o el departamento de salud no ha ofrecido recomendaciones para su caso específico, use la guía en este documento.

Índice: recomendaciones para las vacunas de refuerzo contra el COVID-19

Vacuna contra el COVID-19	Serie de vacunación	¿Cuándo es elegible para recibir la dosis de refuerzo?	¿Cuál dosis de la vacuna de refuerzo debe aplicarse?
Moderna o Pfizer-BioNTech	1a y 2a	Seis meses después de la 2a dosis	Cualquiera de las vacunas contra el COVID-19 autorizadas en Estados Unidos puede usarse como dosis de refuerzo, pero se prefieren la Moderna o Pfizer-BioNTech.
Johnson and Johnson [J&J]/Janssen	1a dosis	Dos meses después de la segunda dosis	Cualquiera de las vacunas contra el COVID-19 autorizadas en Estados Unidos puede usarse como dosis de refuerzo, pero se prefieren Moderna o Pfizer-BioNTech.
Lista para uso de emergencia de la Organización Mundial de la Salud (WHO, por sus siglas en inglés) para la vacuna del COVID-19.	Todas las dosis recomendadas	Seis meses después de haberse aplicado todas las dosis recomendadas	Una dosis de refuerzo sencilla de la vacuna contra el COVID-19 Pfizer-BioNTech
Una serie mixta compuesta por cualquiera combinación de las vacunas contra el COVID-19 aprobadas por la FDA o WHO-EUL	Todas las dosis recomendadas	Seis meses después de haberse aplicado todas las dosis recomendadas	Una dosis de refuerzo sencilla de la vacuna contra el COVID-19 Pfizer-BioNTech COVID-19

Para mas información

<https://www.cdc.gov/media/releases/2021/s1227-isolation-quarantine-guidance.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Guidance-on-Isolation-and-Quarantine-for-COVID-19-Contact-Tracing.aspx>

https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-19/selfq_handout.pdf

<https://covid19.ca.gov/testing-and-treatment>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/returning-to-work.html>

<https://www.dir.ca.gov/title8/3205.html>

https://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/COVIDOnePageFS.pdf

<https://www.gov.ca.gov/wp-content/uploads/2020/12/12.14.20-EO-N-84-20-COVID-19.pdf>