

Contacto cercano o exposición al COVID-19

10/6/2022

Usted puede contagiar el COVID-19 a otras personas desde un par de días antes de presentar síntomas e, incluso, si nunca los tiene. Si pasa tiempo con alguien que tiene COVID-19, usted podría tenerlo también, aunque no lo sepa. Es importante que tome las medidas que se recomiendan para evitar que contagie el virus a otras personas, incluso si se ha vacunado o ya ha tenido COVID-19.

Las personas que viven o trabajan en entornos de alto riesgo pueden tener que seguir instrucciones diferentes después de haber estado expuestas. Vea las recomendaciones para entornos específicos que aparecen a continuación.

Si tiene síntomas, quédese en casa alejado de los demás (aislado) tan pronto se de cuenta que los tiene y hágase la prueba (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html) de COVID-19 de inmediato. Estas medidas se aplican a las personas vacunadas o que han tenido COVID-19 con anterioridad. Para más información, visite [Si está enfermo o la prueba sale positiva: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).

Definiciones

Contacto cercano o exposición: Si está cerca de alguien que tiene COVID-19 durante, al menos, 15 minutos dentro de un periodo de 24 horas, significa que estuvo en contacto cercano y que estuvo expuesto al COVID-19. Sin embargo, puede ser posible que se contagie de COVID-19 en menos tiempo, o pudiera ser el caso que tome más tiempo.

- Visite [el Centro para el Control de Enfermedades \(CDC\): Entender los riesgos de exposición \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html) para enterarse de los factores que hacen que el contagio de COVID-19 sea menos o más probable cuando ha estado cerca de una persona que tiene COVID-19.
- Por lo general, cuanto más tiempo está con una persona que tiene COVID-19, más probable será que se contagie. Esto es especialmente cierto si no está tomando otras medidas para evitar el contagio, como usar una mascarilla. Su riesgo puede ser más alto si estuvo con una persona que tiene síntomas o si vive con alguien que tiene COVID-19. El tipo de actividad también puede aumentar su riesgo: por ejemplo, cantar o gritar.

Aislamiento: Quedarse en casa apartado de los demás si su resultado es positivo, se siente enfermo o tiene síntomas COVID-19. Esto impedirá que le contagie el COVID-19 a otras personas.

Máscara de alta calidad y bien ajustada a la cara: Una mascarilla bien ajustada a la cara, debe quedarle bien adaptada sobre la nariz, la boca y la barbilla sin dejar espacios descubiertos en los bordes. Si desea información sobre mascarillas de alta calidad, visite [tipos de mascarillas \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html#type\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html#type).

Personas inmunocomprometidas: Son las personas que tienen sistemas inmunitarios debilitados. Es a través del sistema inmunitario que el cuerpo combate las enfermedades.

Después de haber estado expuesto a una persona que tiene COVID-19



Use una mascarilla de alta calidad y bien ajustada a la cara durante 10 días completos cuando está en espacios cerrados y cerca de otras personas, incluso en casa. Los 10 días empiezan el día después de haber estado, por última vez, en contacto con alguien que tiene COVID-19. El último día en el que estuvo en contacto cercano se cuenta como el día cero. El día que puede dejar de usar la mascarilla es el número 11.

Esté atento a los síntomas durante 10 días completos después de haber estado en contacto cercano por última vez con alguien que tiene COVID-19. Los síntomas pueden incluir fiebre de más de 100.4 grados Fahrenheit, o más, tos, dolor de garganta o dificultad para respirar. Para ver la lista completa de síntomas, visite [CDC: Síntomas de COVID-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)

- Si desarrolla síntomas, quédese en casa y aléjese de los demás (aíslese) y hágase inmediatamente una prueba de detección de COVID-19. Siga las recomendaciones de aislamiento de [Si está enfermo o la prueba le da un resultado positivo: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html). Esto incluye a las personas que han salido positivas a COVID-19 durante los últimos 90 días, incluso si están al día con el esquema de vacunación.

Hágase una prueba al sexto día, si es posible

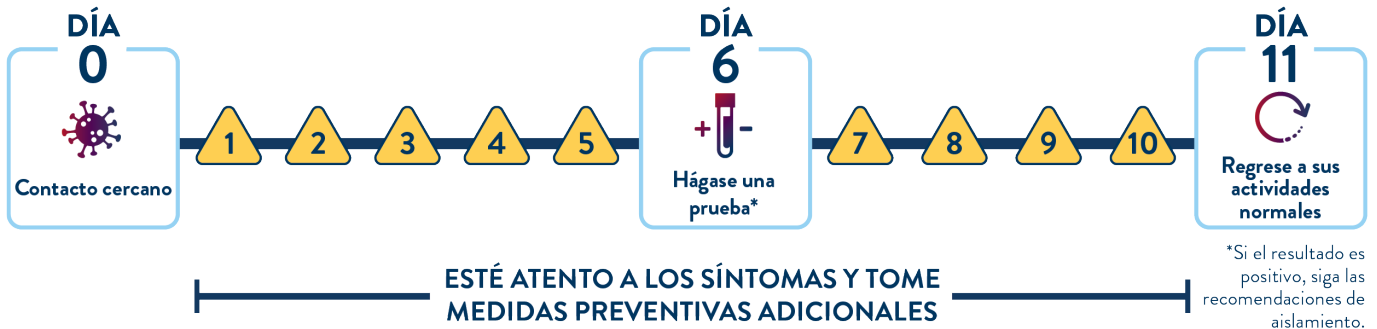
- Si la prueba sale positiva, quédese en casa y aléjese de los demás (aíslese) y siga las recomendaciones que aparecen en [Si está enfermo o la prueba le sale positiva: COVID-19](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html)
- Si la prueba le sale negativa, siga usando la mascarilla de alta calidad y bien ajustada a la cara cuando está en espacios cerrados y cerca de otras personas.
- Visite [Pruebas de COVID-19 \(COVID-19 Testing\) \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html) para más información sobre dónde se puede hacer la prueba y los tipos de pruebas disponibles.

Lo que debe evitar

- Evite estar con personas inmunocomprometidas o que están en alto riesgo de sufrir la enfermedad a un grado muy severo, así como entornos donde vive o se reúne gente de más alto riesgo, como las centros de atención médica prolongada. En caso de no ser posible, tome precauciones adicionales para [protegerse a sí mismo y proteger a los demás \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html). Para información acerca de las personas de más alto riesgo, visite [CDC: Personas con ciertas enfermedades \(People with Certain Medical Conditions\) \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html).
- Evite viajar. Si tiene que viajar, use una mascarilla de alta calidad y bien ajustada a la cara.
- Evite acudir a lugares en los que tenga que quitarse la mascarilla (por ejemplo, gimnasios o restaurantes).

Consideraciones específicas o excepciones

Personas que no pueden usar mascarilla



Las mascarillas no se recomiendan para niños de menos de 2 años y es posible que las personas discapacitadas o con alguna enfermedad no puedan usar mascarilla. Si una persona que no puede usar mascarilla está expuesta al COVID-19, debe seguir otras medidas recomendadas, lo que incluye la prueba del 6 (o de inmediato, si tiene síntomas) y otras medidas adicionales para no contagiar a otras personas, tales como mejorar la ventilación y mantener la distancia de los demás. Recuerde que debe evitar estar con personas a las que les cuesta mucho superar la enfermedad (inmunocomprometidas) o que están en alto riesgo de sufrir la enfermedad a un grado muy severo, así como los entornos donde vive o se reúne gente de más alto riesgo, como los centros de atención médica prolongada.

Personas que han tenido COVID-19 en los últimos 30 días



Si ha tenido COVID-19 en los últimos 30 días, no se recomiendan las pruebas después de una exposición, a menos que empiece a presentar síntomas. Esto quiere decir que, si no tiene síntomas, no tiene que hacerse la prueba el día 6. Si se presentan síntomas, visite [Si está enfermo o su prueba sale positiva: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html). Para más información sobre las pruebas para personas que han tenido COVID-19, visite [CDC: Cómo elegir una prueba de COVID-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html#choosing-a-test\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html#choosing-a-test).

Si alguien en su hogar tiene COVID-19



Si vive con alguien que tiene COVID-19, use una mascarilla de alta calidad y bien ajustada a la cara durante el periodo de aislamiento de la persona enferma. Siga usando la mascarilla 10 días más después de haber terminado

el periodo de aislamiento de la persona enferma. Cuente el último día de aislamiento como el día cero. Siga otras orientaciones anteriores, como el uso de mascarillas, estar atento a posibles síntomas, hacerse la prueba y evitar a personas que están en alto riesgo de una enfermedad severa.

Para más información sobre estas orientaciones, visite [CDC: Lo que debe hacer si estuvo expuesto al COVID-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html).

Recomendaciones para entornos específicos

Estas recomendaciones no se aplican a ciertos ambientes de alto riesgo. Para cualquier orientación acerca de aislamiento o exposiciones en entornos de atención médica o en otros entornos de grupos de alto riesgo (aglomeraciones).

- Las personas que viven o trabajan en centros de salud o de atención médica prolongada que estén expuestas al COVID-19, deberán seguir las [Recomendaciones de aislamiento y cuarentena para trabajadores de la salud \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html).
- Las personas que viven o trabajan en viviendas y centros de atención médica colectivos, como albergues para personas sin hogar o centros correccionales, y estén expuestos al COVID-19, deberán consultar [Lugares con aglomeraciones y centros de atención médica: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html).
- A las empresas, instalaciones y otros entornos privados, se les recomienda seguir, como mínimo, las recomendaciones del Departamento de Salud de Minnesota y de los CDC. También pueden optar por exigir periodos más largos de permanencia en casa o de uso de mascarillas después de haber estado cerca de alguien que tiene COVID-19.

Descargue la aplicación gratis [COVIDaware MN \(www.mn.gov/covid19/covidawaremn/\)](https://www.mn.gov/covid19/covidawaremn/) para que le notifiquen si alguien cerca de usted ha dado positivo a COVID-19.



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)