

STAY SAFE MN



COVID-19: Cuándo regresar al trabajo

16/12/2020

Si ha estado cerca de alguien que tiene COVID-19, o si la tiene o podría tenerla, siga estas pautas sobre cuándo quedarse en casa y cuándo puede regresar a su lugar de trabajo. Estas pautas son para la mayoría de los trabajadores.



Las personas que trabajan en centros de atención médica, escuelas, guarderías y algunos otros lugares de trabajo pueden tener pautas diferentes sobre cuándo deben regresar al trabajo. En estas situaciones, el Departamento de Salud de Minnesota se pondrá en contacto con su empleador y su empleador le dirá cuándo volver a trabajar.

Los síntomas de la COVID-19 pueden incluir fiebre, tos, dificultad para respirar, escalofríos, dolor de cabeza, dolor muscular, dolor de garganta, fatiga, congestión o pérdida del gusto o del olfato. Otros síntomas menos comunes incluyen síntomas gastrointestinales como náuseas, vómitos o diarrea.



Si estuvo en contacto cercano con alguien que tiene la COVID-19

En general, el contacto cercano significa que estuvo a 6 pies de una persona que tiene la COVID-19 durante 15 minutos o más durante el transcurso de un día (24 horas). Sin embargo, incluso períodos de tiempo más cortos o distancias mayores pueden provocar la propagación del virus. Esto podría incluir a alguien con quien vive.

- Dígale a su jefe y trabaje desde casa si puede.
- Hágase la prueba. Es mejor esperar al menos 5 días después de estar cerca de la persona con la COVID-19. Si se hace la prueba demasiado pronto, es posible que la prueba no pueda detectar el virus.
- **La opción más segura es quedarse en casa y lejos de otras personas durante 14 días.**
- En determinadas situaciones, puede haber opciones para finalizar la cuarentena antes de los 14 días.
- Para ver información sobre cuándo finalizar su cuarentena, visite [Close Contacts and Tracing \(Contactos cercanos y seguimiento\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html) (<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html>)

- Incluso si su prueba de COVID-19 es negativa, debe quedarse en casa los 14 días completos, ya que los síntomas pueden tardar hasta 2 semanas en aparecer.



Si tiene la COVID-19 o tiene síntomas, pero no se hace la prueba:

Quédese en casa hasta que las tres siguientes cosas se cumplan:

- Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas, **Y**
- No tiene fiebre durante 24 horas, sin utilizar medicamentos para reducir la fiebre, **Y**
- Sus síntomas de COVID-19 mejoran.
- Es posible que deba quedarse en casa más de 10 días si sus síntomas no mejoran o empeoran, si tiene afecciones que debilitan su sistema inmunológico o si ha estado en el hospital. Hable con su médico o clínica para obtener instrucciones.
- Manténgase alejado de los demás y no comparta nada que los demás toquen (teléfonos, cuchillos y tenedores, etc.). Utilice una máscara si tiene que estar en la misma habitación con otras personas.
- Dígale a su jefe y trabaje desde casa si puede.



Si tiene síntomas de COVID-19 pero tiene un resultado negativo:

Si recibe un resultado **negativo** en la prueba pero tiene síntomas, hable con su médico u otro profesional de la salud. Si le dicen que tiene una enfermedad diferente o que sus síntomas se deben a una enfermedad crónica, siga sus consejos sobre cuánto tiempo debe quedarse en casa.

Si no saben si sus síntomas se deben a otra enfermedad o afección, aún así debe quedarse en casa y no ir al trabajo ni a otros lugares hasta que no tenga fiebre y se sienta mejor, lo que significa que sus síntomas han mejorado bastante como para sentirse lo suficientemente bien como para hacer sus actividades diarias.

Si es un trabajador de la salud, hable con su empleador, ya que sus recomendaciones pueden ser diferentes.



Departamento de Salud de Minnesota | 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 un formato alternativo. (Spanish)