



Maryland

DEPARTAMENTO DE SALUD

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19): Preguntas frecuentes sobre el aislamiento y la cuarentena

Actualizado el 8 de octubre de 2020

Bajo la dirección del gobernador Larry Hogan, las agencias estatales continúan elaborando planes integrales y coordinados de prevención y respuesta para la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).

El Departamento de Salud de Maryland (MDH) se comunicará directamente con el público, brindando actualizaciones a medida que se desarrolle esta situación e información precisa sobre cómo protegerse a sí mismo y a su familia.

El viernes 4 de septiembre, Maryland pasó de la fase dos a la fase tres de «Maryland fuerte: el camino hacia la recuperación» con reaperturas adicionales seguras y graduales de la mayoría de las actividades con requisitos de distanciamiento social y uso de protector facial. La fase tres se implementará en múltiples etapas con un enfoque flexible y comunitario que empodera a las jurisdicciones individuales para tomar decisiones respecto del momento de las reaperturas. Para conocer el estado de reapertura de las jurisdicciones de Maryland, visite <https://governor.maryland.gov/recovery/>.

Se recomienda a los habitantes de Maryland que tomen en cuenta todas las directrices de salud pública locales y estatales:

Se recomienda a todos los habitantes de Maryland que son adultos mayores y tienen afecciones de salud subyacentes que los ponen en mayor riesgo de contraer la COVID-19 que eviten las multitudes.

Los empleadores deben continuar recomendando el teletrabajo para sus empleados en la medida de lo posible.

Todos deben continuar usando mascarillas o protectores faciales en las áreas

públicas, los establecimientos comerciales y el transporte público. Los habitantes de Maryland deben seguir practicando el distanciamiento físico, manteniéndose a seis pies de distancia cuando sea posible.

Puede acceder a la información sobre la respuesta continua a la COVID-19 de la gobernación de Hogan en <https://governor.maryland.gov/coronavirus/>.

Si tiene preguntas sobre la COVID-19 que no se responden aquí, llame al departamento de salud local o marque 2-1-1.

¿Cuál es la diferencia entre cuarentena y aislamiento?

El **aislamiento** es la separación de personas con COVID-19 de otras. Las personas aisladas necesitan quedarse en sus casas y separarse lo más posible de los demás. Se debe evitar compartir alimentos, utensilios, baños y dormitorios, así como el contacto con mascotas.

La **cuarentena** es para personas que pueden haber estado expuestas a la COVID-19 porque estuvieron en contacto cercano con alguien con COVID-19. Estas personas pueden o no enfermarse. Las personas en cuarentena deben quedarse en sus casas en la mayor medida posible durante 14 días, limitar su contacto con otras personas y controlarse a sí mismos para detectar síntomas de COVID-19. La mayoría de las personas que se enferman se enferman dentro de los 2 a 14 días posteriores a la exposición.

¿Quién debe hacer la cuarentena?

Las personas que han estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, excluyendo las personas que han tenido COVID-19 en los últimos 3 meses.

Las personas que han dado positivo en la prueba de COVID-19 no necesitan hacer la cuarentena o hacerse la prueba nuevamente por hasta 3 meses, siempre y cuando no vuelvan a manifestar síntomas. Las personas que vuelven a presentar síntomas dentro de los 3 meses de la primera infección por COVID-19 pueden tener que volver a hacerse la prueba si no se identifica otra causa de los síntomas.

¿Qué se considera contacto cercano?

Los CDC definen el contacto cercano como haber estado dentro de los 6 pies de una persona infectada durante al menos 15 minutos a partir de 2 días antes del inicio de la enfermedad (o, para pacientes asintomáticos, 2 días antes de la recolección del espécimen) hasta el momento en que se aísla al paciente.

Acabo de dar positivo en COVID-19. ¿Qué hago?

Siga las indicaciones de su proveedor de atención médica. La mayoría de las personas se

recuperan en sus casas. Es importante que se quede en su casa y se cuide. Manténgase alejado, o aislado, de los demás tanto como pueda. Lea la guía de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) sobre [Qué hacer si está enfermo](#). No reciba visitas, a menos que lo estén cuidando.

¿Cuándo es seguro reanudar las actividades normales después de haber estado aislado?

La mayoría de las personas con síntomas de COVID pueden seguir las tres condiciones de los CDC antes de estar cerca de otros:

- Han pasado al menos 10 días desde que se sintió enfermo por primera vez.
- Han pasado al menos 3 días desde la última vez que tuvo fiebre.
- Todos sus otros síntomas de COVID-19 han mejorado.

Si dio positivo pero no tiene síntomas y continúa estando bien, puede estar con otras personas después de 10 días después de dar positivo.

Cuando esté cerca de otros, recuerde mantenerse a seis pies de distancia y usar un protector facial.

Esta guía está sujeta a cambios. Hable con su proveedor de atención médica, especialmente si tiene una afección de salud subyacente de alto riesgo o si tiene 65 años o más. Es posible que deba mantenerse alejado de otras personas por más tiempo.

¿Cuándo es seguro reanudar las actividades normales después de haber estado en cuarentena?

Si permanece libre de síntomas, generalmente es seguro reanudar las actividades normales cuando hayan pasado 14 días desde su último contacto con alguien con COVID-19.

¿Se informarán mis resultados positivos de la prueba de COVID-19 a alguien?

Sí. Según la ley de Maryland, los resultados positivos de la prueba de COVID-19 se informarán al Departamento de Salud de Maryland y al Departamento de Salud local. Sin embargo, su información no será compartida con el público, ni en investigaciones de rastreo de contactos con personas que puedan haber tenido contacto cercano con usted. Ver [covidLINK](#).

¿Qué síntomas requieren atención médica de inmediato?

Llame al 911 o vaya al proveedor de atención de emergencia más cercano si tiene:

- dificultad para respirar
- dolor o presión constante en el pecho
- confusión repentina

- incapacidad para despertarse o permanecer despierto
- labios o rostro azulados

Informe al 911 o al proveedor que tiene COVID-19. Esto les ayudará a saber cómo cuidarlo y evitar que otras personas se infecten.

¿Cómo puedo proteger a mi familia o cuidadores mientras me recupero de la COVID-19 en mi casa?

Trate de mantenerse alejado de los demás en la mayor medida posible. Intente quedarse en una habitación y, si puede, no use el mismo baño que ellos. Cuando esté cerca de otros, use un protector facial y pídale que también lo usen. Todos deben lavarse las manos con frecuencia. Evite compartir cosas como platos, toallas o ropa de cama. Asegúrese de desinfectar todas las áreas de alto contacto todos los días. Ver [Cuidado de alguien enfermo en casa](#).

Consejos para el cuidador:

- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Los espacios compartidos en el hogar deben tener un buen flujo de aire. Si puede, abra una ventana o use un ventilador. Esto ayudará a eliminar las gotas respiratorias de la COVID-19 del aire.
- Use una mascarilla facial desechable y guantes cuando toque o tenga contacto con la sangre, las heces o los fluidos corporales del paciente, como saliva, flemas, moco nasal, vómito y orina.
- Lave la ropa o sábanas que contengan sangre, heces o fluidos corporales. Mantenga los artículos sucios lejos de su cuerpo. Lave bien la ropa.
- Al quitarse los guantes y la mascarilla, primero quítese y deseche los guantes. Luego, lávese las manos de inmediato. Luego, quítese y deseche la mascarilla facial, y lávese las manos nuevamente.
- Tire las mascarillas faciales y guantes desechables después de usarlos. No los reutilice.
- Coloque todos los guantes y las mascarillas desechables usados, y otros artículos contaminados en un bote de basura forrado. Lávese las manos inmediatamente después de manipular estos artículos.
- Limpie diariamente todas las superficies de «alto contacto», como mostradores, mesas, manijas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. De igual manera, desinfecte cualquier superficie que pueda tener sangre, heces fecales o fluidos corporales.
- Los miembros del hogar deben cuidar a sus mascotas. No toque mascotas u otros animales mientras esté enfermo. Para obtener más información, [vea COVID-19 y animales](#).