

Lineamientos de Seguridad para el COVID-19 de California

PREGUNTAS FRECUENTES

Actualización: 4/22/2022

El Estado requiere que todas las personas utilicen mascarillas en algunos entornos en interiores y recomienda enfáticamente que todos usen mascarillas en interiores, sin importar su estatus de vacunación. El Estado actualizó sus [lineamientos de aislamiento y cuarentena](#), las [recomendaciones de viaje para todas las personas que lleguen a California](#) y las [recomendaciones para eventos masivos](#).

Resumen

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo y a otros del COVID-19?

- [Vacúnese y reciba la dosis de refuerzo](#)
- Utilice una mascarilla en lugares públicos en interiores
- Quédese en casa si está enfermo
- Evite las muchedumbres y los espacios mal ventilados
- Abra las ventanas para que entre aire fresco al interior
- Es más seguro al aire libre que en interiores
- Lávese las manos frecuentemente durante un mínimo de 20 segundos (o utilice sanitizante para manos)
- Al toser o estornudar, hágalo en un pañuelo o en la manga (y no en sus manos)

¿Qué medidas de seguridad se han aplicado para proteger a la comunidad contra el COVID-19?

Se **recomienda enfáticamente** que todas las personas utilicen una mascarilla en todos los espacios públicos en interiores sin importar su estatus de vacunación. **Todas las personas** tienen la obligación de usar mascarillas en los siguientes lugares:

- Entornos del cuidado de la salud
- Instituciones para el cuidado de adultos y ancianos
- Instituciones correccionales y centros de detención estatales y locales
- Albergues para personas sin hogar, refugios de emergencia y centros de enfriamiento

Haga clic en los siguientes para obtener más información:

- [Lineamientos del CDPH sobre el Uso de Mascarillas Faciales](#)

- [Lineamientos de Cal/OSHA para el Lugar de Trabajo](#)

Periodos de Aislamiento y Cuarentena para el Público en General:

- **Si usted dio positivo por COVID-19:** Si usted está infectado de COVID-19, debe ponerse en aislamiento durante un mínimo de cinco días. Para obtener más información, visite nuestra página [Para pacientes con COVID-19 y contactos](#).
- **Si estuvo expuesto a alguien con COVID-19 y no presenta síntomas**
 - Hacerse una prueba 3-5 días después de la exposición
 - Utilizar una mascarilla facial alrededor de otras personas durante 10 días
 - Quedarse en aislamiento en casa hasta por 10 días si tiene síntomas o si da positivo en la prueba
 - Para obtener más información, visite nuestra página [Para pacientes con COVID-19 y contactos](#).
- **Si estuvo expuesto a alguien con COVID-19 y presenta síntomas**
 - Aíslese en casa y hágase la prueba lo antes posible para determinar si tiene una infección
 - Quédese en aislamiento mientras espera los resultados de la prueba
 - Considere la posibilidad de continuar con el auto-aislamiento y volver a hacerse la prueba en 1-2 días si da negativo en una prueba rápida de antígenos, especialmente si dio negativo durante los primeros 1-2 días de los síntomas
 - Si usted dio positivo en la prueba, continúe en aislamiento en casa hasta por 10 días
 - Para obtener más información, visite nuestra página [Para pacientes con COVID-19 y contactos](#).
- Estos lineamientos son para el público en general y no aplican a los [trabajadores de salud](#) ni a los [estudiantes de escuelas K-12](#), quienes tienen [sus propios lineamientos de aislamiento y cuarentena](#). Los trabajadores y los [estudiantes de los grados K-12](#) también deben consultar al personal de su escuela o a su empleador respecto a los requisitos para regresar a la escuela o al trabajo.
- **Personas expuestas a alguien con COVID-19 que vivan o trabajen en entornos de alto riesgo:** Si usted no está al día con sus vacunas contra el COVID-19 o no se ha infectado en los últimos 90 días, debe permanecer en cuarentena durante al menos 5 días después de la exposición, aunque no tenga síntomas. Los entornos de alto riesgo incluyen centros del cuidado de la salud, refugios de emergencia y centros de enfriamiento y calentamiento, cárceles, refugios para personas sin hogar, residencias de ancianos e instalaciones de cuidados congregados. Para obtener más información, visite nuestra página [Para pacientes con COVID-19 y contactos](#).

Viajes: Deben seguir las [recomendaciones de los CDC](#) para los viajes nacionales e internacionales. Todas las personas que lleguen a California deben hacerse una prueba a los 3-5 días de su llegada, sin importar si están vacunadas o no.

Eventos masivos: [Los eventos masivos](#) son eventos públicos grandes a los cuales asisten 1,000 o más personas en interiores o 10,000 o más personas el aire libre.

Algunos ejemplos de los **eventos masivos en interiores** incluyen convenciones, conferencias, exposiciones, eventos deportivos y conciertos. Los ejemplos de los **eventos masivos al aire libre** incluyen festivales de música o comida, exposiciones de automóviles, maratones y eventos de resistencia masivos, desfiles, eventos deportivos y conciertos.

Para todas las personas que asistan de 2 años de edad y mayores, la verificación del [estatus de completamente vacunado](#) o una [prueba negativa](#) reciente de COVID-19 es:

- **Enfáticamente recomendada** para los eventos masivos **en interiores**
- **Recomendada** para los eventos masivos **al aire libre**

No se recomienda utilizar la auto-declaración para verificar el estatus de completamente vacunado o como una prueba con resultado negativo. Haga clic aquí para leer [información adicional para los eventos masivos](#).

¿Qué exenciones hay al requisito de uso de mascarillas de California?

- Personas menores de dos años de edad. Los niños muy pequeños no deben utilizar una mascarilla facial debido al riesgo de asfixia.
- Personas con un padecimiento médico, un padecimiento mental o una discapacidad que impida el uso de una mascarilla, incluyendo a las personas con un padecimiento médico para las cuales el uso de una mascarilla podría obstruir la respiración o que estén inconscientes, incapacitadas o que de alguna manera no puedan quitarse una mascarilla sin ayuda.
- Personas con una discapacidad auditiva o aquellas que se comuniquen con personas con una discapacidad auditiva, cuando la necesidad de observar la boca sea esencial para la comunicación.
- Personas para quienes el uso de una mascarilla facial pudiera representar un riesgo debido a su trabajo, según se determine.

[Consulte la información completa sobre las exenciones al uso de mascarillas en los Lineamientos sobre el Uso de Mascarillas Faciales del CDPH.](#)

¿Puedo visitar a mis seres queridos en un hospital, un asilo de ancianos, una institución de enfermería especializada u otra instalación de cuidados residenciales?

Los hospitales y las instalaciones de cuidados residenciales pueden recibir visitantes con ciertas modificaciones. En general, los hospitales pueden permitir el ingreso de dos visitantes del mismo hogar al mismo tiempo, siempre y cuando cumplan con los [lineamientos para visitantes de hospitales](#). Las instalaciones de cuidados residenciales pueden permitir las visitas al aire libre siguiendo los

[lineamientos del estado](#). Las instituciones pueden permitir las visitas en las habitaciones si los residentes están completamente vacunados, siempre y cuando cumplan con [ciertas condiciones](#).

¿Qué lineamientos de seguridad aplican a los viajes?

Ya sea que usted viaje a un destino nacional o internacional, [siga los lineamientos de pruebas](#), uso de mascarillas y cuarentena de los CDC.

[El Departamento de Salud Pública de California](#) le pide que haga lo siguiente:

- Posponga su viaje hasta que se haya vacunado por completo.
- Si usted no está completamente vacunado e irá de viaje, hágase la prueba antes y después de viajar.
- Todas las personas que lleguen a California deben hacerse una prueba a los 3-5 días de su llegada, sin importar si están vacunadas o no.
- Si usted planea viajar en un crucero, vacúnese. El estado recomienda que el 95% de la tripulación y los pasajeros de los cruceros se vacunen antes de atracar en los puertos de California.

Niños y Jóvenes: Escuelas, Cuidado Infantil y Actividades

¿Cuáles son los lineamientos para las escuelas?

El Condado de Contra Costa sigue los [lineamientos para escuelas K-12](#) del estado de California. Los principales aspectos incluyen:

- **Uso de mascarillas:** Se recomienda enfáticamente que todos utilice mascarillas en escuelas K-12 en interiores, aunque esto no es obligatorio. Las escuelas deben desarrollar protocolos para proporcionar una mascarilla a los estudiantes que no lleven una a la escuela y deseen utilizarla.
- **Distanciamiento físico:** No se requiere un distanciamiento mínimo en los salones de clases.
- **Ventilación:** Se debe optimizar la ventilación en espacios interiores, siguiendo la [Guía del CDPH sobre la Ventilación de Entornos en Interiores y Filtración para Reducir la Transmisión Aérea de Largo Alcance del COVID-19 y Otras Infecciones Respiratorias: Consideraciones para Escuelas que Vuelvan a Abrir](#).
- **Pruebas:** Siga las [estrategias de pruebas de COVID-19 para escuelas K-12 del](#) Departamento de Salud Pública de California.

[Haga clic aquí para obtener recursos para colegios y universidades.](#)

¿Es segura la enseñanza presencial?

Las experiencias de otros lugares del país y del mundo indican que el riesgo de transmisión entre los estudiantes que usan mascarillas faciales es muy bajo, incluso con un espacio reducido entre los pupitres. Es mucho más probable que los niños se contagien de COVID-19 fuera de la escuela al asistir a

reuniones sociales, como las fiestas de cumpleaños y las bodas. En la mayoría de los casos, los niños se contagian de COVID-19 debido a los adultos en casa.

¿Se requiere el distanciamiento social en los salones de clase?

No.

¿Es necesario que los estudiantes utilicen una mascarilla?

Aunque ya no es obligatorio, se recomienda enfáticamente que todos los estudiantes y el personal utilicen mascarillas en escuelas K-12 en interiores, sin importar su estatus de vacunación.

¿Cuáles son algunas maneras de evitar la transmisión de COVID-19 en las escuelas?

- Vacunar a los niños de 5 años de edad y mayores, así como a todos los adultos del hogar
- Aplicar vacunas de refuerzo a todas las personas de 12 años de edad y mayores
- Uso de mascarillas faciales por parte de todos los estudiantes y el personal de la escuela
- Tener una buena ventilación en los salones de clases
- Evitar que los niños asistan a la escuela si están enfermos
- Lavarse las manos frecuentemente

¿Qué sucede si mi hijo(a) se expone al COVID-19 en la escuela?

La escuela informará a las familias si los estudiantes se expusieron a un caso de COVID-19 en la escuela y proporcionará instrucciones con respecto a las pruebas y la cuarentena. [Haga clic aquí para obtener más información sobre los contactos cercanos y la cuarentena en las escuelas.](#)

¿Qué sucede si mi hijo(a) se expone al COVID-19 en casa?

No es necesario que los miembros del hogar se queden en casa (cuarentena), a menos que comiencen a sentirse enfermos.

- Si usted **no** tiene síntomas, no es necesario que usted se ponga en cuarentena en casa, pero sí debe:
 - Hacerse una prueba 3-5 días después de la exposición
 - Utilizar una mascarilla facial alrededor de otras personas durante 10 días
 - Quedarse en aislamiento en casa hasta por 10 días si tiene síntomas o si [da positivo](#) en la prueba
- Si usted tiene síntomas, sí debe:
 - Aíslese en casa y hágase la prueba lo antes posible para determinar si tiene una infección
 - Quédese en aislamiento mientras espera los resultados de la prueba
 - Considere la posibilidad de continuar con el auto-aislamiento y volver a hacerse la prueba en 1-2 días si da negativo en una prueba rápida de antígenos, especialmente si dio negativo durante los primeros 1-2 días de los síntomas
 - Si usted dio [positivo en la prueba](#), continúe en aislamiento en casa hasta por 10 días

Para obtener más información, visite nuestra página [Para pacientes con COVID-19 y contactos](#).

¿Qué lineamientos de seguridad deben seguir los centros de cuidado infantil, los campamentos y las instituciones educativas y recreativas?

Se espera que todos los programas de cuidado infantil continúen reduciendo al mínimo la propagación del COVID-19 y garanticen la seguridad de los niños, los proveedores y las familias. Todos los proveedores deben aplicar políticas y requisitos nuevos y actualizados que atiendan la necesidad de un control continuo de las infecciones y deben actualizar su plan de preparación para emergencias. Haga clic aquí para leer los [Lineamientos del Estado para Proveedores y Programas de Cuidado Infantil](#).

Los campamentos diurnos y otras actividades supervisadas para jóvenes pueden publicar la [lista de verificación para campamentos diurnos y otras actividades supervisadas para jóvenes](#) en sus instalaciones.

Los [lineamientos para campamentos nocturnos](#) seguirán vigentes hasta septiembre del 2021, a menos de que el CDPH indique lo contrario.

¿Cuáles son los lineamientos para los deportes juveniles?

Podemos reducir la propagación del COVID-19 en nuestra comunidad creando entornos más seguros para todas las personas que participan en deportes y otras actividades para jóvenes. Los [lineamientos estatales para escuelas K-12](#) aplican a todas las actividades juveniles extracurriculares, tanto escolares como no escolares, incluyendo los deportes, la banda, el coro y los clubes, sin importar el estatus de vacunación de cada persona. Estos lineamientos aplican a las actividades organizadas por las escuelas que se realicen fuera de los campus escolares K-12, así como a las actividades no escolares que se lleven a cabo en los campus escolares K-12 y estarán vigentes.

El uso de mascarillas en interiores sigue siendo una medida eficaz de protección contra la infección y la transmisión del COVID-19, incluso al practicar deportes, música y otras actividades relacionadas, especialmente aquellas que requieran de un mayor esfuerzo y/o de proyección de la voz o de un contacto cara a cara cercano y prolongado. Por lo tanto:

- Se recomienda enfáticamente que los profesores, árbitros, oficiales, entrenadores y demás personal de apoyo utilicen una mascarilla facial en interiores en todo momento.
- Se recomienda enfáticamente que todos los espectadores y observadores utilicen mascarillas en interiores.
- Se recomienda enfáticamente utilizar mascarillas en interiores en todo momento mientras los participantes no estén practicando, realizando ejercicios de acondicionamiento, compitiendo, actuando o interpretando activamente. También se recomienda enfáticamente el uso de mascarillas en interiores mientras los participantes se encuentren en las líneas de banda, las reuniones del equipo y dentro de los vestidores y las salas de pesas.

- Al practicar, realizar ejercicios de acondicionamiento, actuar, interpretar o competir activamente en interiores, se recomienda enfáticamente que los participantes utilicen mascarillas, incluso al hacer esfuerzos intensos, siempre que sea posible. Se recomienda enfáticamente que las personas que toquen instrumentos en interiores que no puedan ser tocados con una mascarilla (p. ej., instrumentos de viento) utilicen fundas y mantengan un mínimo de 3 pies de distancia física entre los participantes. En caso de que no se utilicen mascarillas (o fundas) debido a la necesidad de hacer esfuerzos intensos, se recomienda enfáticamente que dichas personas se realicen pruebas de detección cuando menos una vez por semana, a menos de que hayan tenido COVID-19 durante los últimos 90 días. Una prueba de antígenos aprobada por la FDA, una prueba de PCR o una prueba de PCR agrupada es aceptable para conocer el estatus de COVID-19 de una persona.

Negocios y Organizaciones

¿Cuáles son los lineamientos sobre la seguridad en el lugar de trabajo?

Ya no es obligatorio que los trabajadores utilicen mascarillas en interiores de acuerdo con las [Normas Temporales de Emergencia por COVID-19 de Cal/OSHA](#), pero se recomienda enfáticamente que todas las personas utilicen una mascarilla en la mayoría de los entornos en interiores. Los empleadores deben seguir proporcionando mascarillas faciales a los empleados que las soliciten. Se **recomienda enfáticamente** que todos utilicen mascarillas faciales en interiores sin importar su estatus de vacunación.

Los negocios, los operadores de recintos y los anfitriones pueden determinar sus propios procedimientos para proteger a su personal y a los clientes y pueden optar por requerir que todos los clientes utilicen mascarillas faciales.

No hay requisitos de distanciamiento físico ni límites en la capacidad para los negocios y las actividades. La mayoría de los negocios deben cumplir con las [Normas de Emergencia Temporales para la Prevención del COVID-19](#) (ETS) de California, mismas que incluyen a los [lineamientos actuales de salud pública](#). En ciertos lugares de trabajo, como hospitales e instituciones correccionales, es obligatorio cumplir con las [normas sobre las Enfermedades de Transmisión por Aerosoles \(ATD\)](#) en vez de las normas ETS. Consulte las [preguntas frecuentes](#) sobre las normas ETS para la prevención del COVID-19 para obtener más información.

Visite saferatwork.ca.gov para informarse sobre los requisitos relacionados con el COVID-19 en el lugar de trabajo. Nada impide que los empleadores implementen medidas de protección adicionales a aquellas requeridas por Cal-OSHA. El Oficial de Salud del Condado de Contra Costa también [recomienda enfáticamente](#) que los negocios consideren la aplicación de medidas de protección adicionales, incluyendo:

- Requerir que los empleados que acudan al lugar de trabajo estén vacunados. La ley permite que los empleadores requieran la vacuna como condición de empleo, con excepciones muy limitadas por cuestiones médicas o creencias religiosas muy arraigadas.
- Requerir la documentación del estatus de vacunación contra el COVID-19 en vez de la auto-declaración.
- Requerir pruebas frecuentes para los empleados que no están vacunados.

¿Cuáles son las recomendaciones de seguridad para los eventos masivos?

Además de las recomendaciones de salud pública en general:

- Se recomienda enfáticamente que todos los asistentes comprueben su estatus de vacunación completa o que presenten un resultado negativo en la prueba de COVID-19 antes de ingresar al lugar.
- En caso de implementarse, se recomienda enfáticamente que los operadores de los recintos y los organizadores de eventos no utilicen la auto-declaración como modo de verificación, sino que utilicen las opciones de verificación para proporcionar un comprobante de vacunación
- Todos los negocios y los operadores de recintos deben verificar la identificación de todos los asistentes de 18 años de edad o mayores para validar su registro de vacunación o su prueba negativa.
- Se recomienda enfáticamente que todos los asistentes utilicen mascarillas y sigan los [Lineamientos del CDPH sobre las Mascarillas Faciales](#). Consulte las [Recomendaciones del CDPH para Aprovechar al Máximo su Mascarilla](#) para obtener más información sobre el ajuste adecuado y la filtración de las mascarillas.
- La información debe aparecer de forma destacada en todas las comunicaciones, incluyendo los sistemas de reservaciones y de venta de boletos, para asegurar que los asistentes estén conscientes de que el Estado recomienda enfáticamente que estén completamente vacunados o que obtengan un resultado negativo en la prueba de COVID-19 antes de asistir al evento.
- Los recintos deben considerar la posibilidad de ofrecer mascarillas (de preferencia de tipo respirador) a los asistentes que así lo soliciten.

Haga clic aquí para leer la [información adicional sobre los eventos masivos](#).

¿Puedo pedir a mis empleados que se queden en casa o que se vayan del lugar de trabajo si tienen síntomas de coronavirus COVID-19 o gripe?

Es importante que los empleados con COVID-19 sepan que deben permanecer en casa. Los empleadores deben pedir a los empleados enfermos que se queden en casa y tener políticas de permisos de ausencia por enfermedad que apoyen dicha medida. Haga clic para visitar saferatwork.ca.gov/es y obtener información sobre los derechos y las responsabilidades en el lugar de trabajo, además de recursos para trabajadores y empleadores. Haga clic para visitar el [Navegador de prestaciones y bajas laborales](#).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han indicado que los empleados que presenten [síntomas de una enfermedad](#) similar a la influenza durante una pandemia deben irse del lugar de trabajo. Si un empleado tiene fiebre y tos, puede ser difícil distinguir entre el COVID-19 y la influenza.

Para mayor seguridad, es recomendable que una persona enferma con fiebre y tos permanezca en casa durante 10 días a partir de la fecha de inicio de los síntomas y hasta que haya estado sin fiebre durante un mínimo de 72 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre y hayan mejorado otros síntomas, cualquiera que sea el periodo más largo. Para obtener más información, visite nuestra página [Hacerse la Prueba](#) y nuestra página [Para Pacientes con COVID-19 y Contactos](#).

La Comisión de Empleo en Igualdad de Oportunidades (EEOC) confirmó que está permitido pedir a los empleados que se vayan a casa y que no se considera que esto esté relacionado con una discapacidad si los síntomas son similares a los del coronavirus COVID-19 o la gripe. [Haga clic aquí para obtener más información](#).

¿Cuándo pueden regresar al trabajo las personas que den positivo en la prueba de COVID-19?

Las personas que den positivo en la prueba de COVID-19 deben quedarse en aislamiento en casa durante un mínimo de 5 días. El aislamiento puede terminar si la persona se hace una prueba a partir del día 5, los resultados son negativos y no tiene síntomas o sus síntomas están mejorando. Es posible utilizar una prueba casera de antígenos para poner fin al aislamiento. Las personas que no se hagan la prueba deben quedarse en aislamiento durante 10 días o hasta que mejoren sus síntomas. Obtenga más información en nuestra página [Para Pacientes con COVID-19 y Contactos](#).

Es posible que algunos lugares de trabajo tengan requisitos adicionales, incluyendo instituciones del cuidado de la salud y de cuidados congregados de alto riesgo. Por favor consulte al personal de su lugar de trabajo sobre los requisitos para regresar al trabajo.

Las personas que dieron positivo en la prueba de PCR no necesitan obtener un resultado negativo en una segunda prueba de PCR para poder regresar al trabajo. Esto se debe a que las pruebas de PCR pueden dar positivo durante varias semanas e incluso meses después de la infección, aún después de que la persona ya no represente un riesgo de infección para otros.

¿Cuándo pueden regresar al trabajo las personas que se hayan expuesto a alguien con COVID-19?

Las personas que hayan estado en contacto cercano con alguien que haya dado positivo en la prueba de COVID-19 no necesitan quedarse en casa (cuarentena) si no tienen síntomas. En el caso de las personas que se hayan expuesto a alguien con COVID-19 y que vivan o trabajen en un entorno de alto riesgo, es posible que tenga que ponerse en cuarentena dependiendo de su estatus de vacunación. Los entornos de alto riesgo incluyen los refugios de emergencia, los centros de enfriamiento y calentamiento, los entornos de salud (aplica a todos los entornos de salud no cubiertos por AFL 21.08.8), los centros penitenciarios y de detención, los refugios para personas sin hogar, los entornos de cuidados a largo plazo y las instituciones de cuidados para adultos y personas mayores. Obtenga más información en nuestra página [Para Pacientes con COVID-19 y Contactos](#) y siga las instrucciones de su lugar de trabajo. Obtenga más información en nuestra página [Para Pacientes con COVID-19 y Contactos](#).

¿Cuáles son las recomendaciones para llevar a cabo reuniones públicas de forma segura?

Cada agencia de gobierno local está autorizada para determinar si lleva a cabo las reuniones públicas en persona, en línea (sólo por teleconferencia) o mediante una combinación de métodos. [Haga clic para conocer las recomendaciones para minimizar el riesgo de transmisión del COVID-19 durante una reunión pública.](#)

Nota: Estas preguntas y respuestas frecuentes se seguirán actualizando. Vuelva a consultarlas para ver las actualizaciones y aclaraciones. Para obtener más información y actualizaciones, visítenos en cchealth.org/coronavirus.