

Información para personas expuestas al COVID-19

¿Cómo sabré si he estado expuesto al COVID-19?

COVID-19 está presente en la comunidad. Les pedimos a las personas con COVID-19 que les digan a las personas con las que han pasado tiempo desde los 2 días antes de que comenzaran a tener síntomas o 2 días antes de que dieran positivo (lo que sucediera primero) que tienen COVID-19.

Si alguien le dice que ha estado en contacto con una persona con COVID-19, utilice estas recomendaciones para comprender su riesgo y lo que puede hacer para protegerse a sí mismo, a su familia y a su comunidad.

¿Quién está en riesgo de infectarse?

El riesgo de infección por COVID-19 aumenta:

- con la cantidad de tiempo que pasa usted con alguien que tiene COVID-19 y qué tan cerca interactuó con ellos
- cuando está en interiores (el riesgo es menor si está al aire libre)
- cuando no lleva mascarilla (el riesgo es mucho menor si la persona con la que está también lleva mascarilla).

La vacunación disminuye el riesgo de contraer COVID-19, pero esta protección se reduce con el tiempo y puede ser menos eficaz contra ciertas variantes, como Ómicron. Las dosis de refuerzo (booster) ayudan significativamente a aumentar esta protección, incluso para la variante Ómicron. La vacunación también es importante para proteger contra enfermedades graves. Todos deben recibir su refuerzo tan pronto como sean elegibles.

Para reservar su vacuna contra el COVID-19, visite el [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Buscador de clínicas de vacunación contra el COVID-19).

¿Por cuánto tiempo estoy en riesgo?

Después de haber estado expuesto a alguien con COVID-19, corre el riesgo de contraerlo dentro de los siguientes 14 días. La mayoría de las personas que desarrollan COVID-19 lo contraerán en los primeros 7 días, por lo que es cuando corre el mayor riesgo. Sin embargo, aproximadamente el 25% de los casos desarrollarán COVID-19 entre los días 7 y 14.

¿Qué debo hacer si he estado expuesto a alguien que tiene COVID-19?

Su riesgo de contraer COVID-19 se basará en el tipo de contacto que tuvo con una persona con COVID-19. Cuando piense en los requisitos de prueba y aislamiento, piense en sus circunstancias, incluido el riesgo de que pueda infectar a las personas vulnerables con las que vive o trabaja.

Todas las personas expuestas a alguien con COVID-19 deben estar atentas a los [symptoms](#) (síntomas). Si se presentan síntomas, hágase una prueba de inmediato. Consulte la siguiente tabla para obtener más información sobre qué hacer a continuación.

¿Cuáles son mis requisitos legales?

Si vive con alguien que tiene COVID-19, debe seguir las [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Directrices de autoaislamiento de NSW Health) y autoaislarse durante 7 días. También debe seguir estas pautas durante 7 días si NSW Health le ha notificado que lo haga.

Si estuvo expuesto a alguien con COVID-19 fuera de su hogar, evalúe su riesgo utilizando la tabla a continuación. Considere la naturaleza de su contacto con la persona con COVID-19 y sus propias circunstancias personales, como el riesgo de que pueda infectar a las personas con las que vive o trabaja, especialmente si tienen condiciones que los hacen más susceptibles (por ejemplo, enfermedad crónica o en quimioterapia).

¿Cuáles son algunos ejemplos de exposiciones de alto y bajo riesgo?

Use esta tabla para evaluar su riesgo de COVID-19 y qué hacer si le dicen que es contacto de alguien con COVID-19.

Acerca de usted	Riesgo de COVID-19	¿Qué necesito hacer?
<p>Vivo con alguien que tiene COVID-19 (Soy un contacto doméstico)</p>	<p>Alto</p>	<p>Todos los contactos domésticos deben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguir las Directrices de autoaislamiento y autoaislarse durante 7 días desde el momento en que la primera persona con resultado positivo de COVID en su hogar se hizo la prueba. • Hacerse una prueba rápida de antígeno (RAT) lo antes posible y nuevamente el día 6. Hágase una RAT adicional si presenta síntomas. • Si tiene síntomas y está en at risk of severe disease* (riesgo de enfermedad grave) por COVID-19, hágase una prueba de PCR, ya que es más precisa y significa que puede ser evaluado para recibir tratamiento más rápido. Si todas las pruebas son negativas, puede salir del aislamiento después de 7 días. • El riesgo de desarrollar COVID-19 es alto durante 14 días después de la exposición, por lo tanto, durante 7 días después de salir del aislamiento debe: <ul style="list-style-type: none"> – evitar entornos de alto riesgo (como sitios de atención médica, a personas mayores, a discapacitados, centros penitenciarios) – usar mascarilla en entornos interiores no residenciales – controlar los síntomas y hacerse una prueba de PCR de inmediato si desarrolla síntomas – evitar lugares concurridos y trabajar desde casa siempre que sea posible • No necesita repetir el aislamiento si otra persona en su hogar da positivo en los 14 días posteriores a la finalización de su período de aislamiento. • Si otra persona en su hogar da positivo por COVID-19 más de 14 días después de que finalice su período de aislamiento, deberá aislarse nuevamente y seguir las instrucciones para contactos domésticos de personas con COVID-19. <p>Si obtiene un resultado positivo en cualquier momento, debe continuar con su aislamiento y seguir las recomendaciones de Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Dar positivo a COVID-19 y manejo del COVID-19 de manera segura en casa). Para obtener más información, consulte Get tested for COVID-19 (Hágase la prueba de COVID-19).</p>

Acerca de usted	Riesgo de COVID-19	¿Qué necesito hacer?
<p>Pasé mucho tiempo con alguien que tiene COVID-19 (p. ej., me quedé a dormir en su casa o pasé la noche en el interior de la casa) o interactué de cerca con alguien que tiene COVID-19 sin usar mascarilla (p. ej., condujimos una larga distancia juntos, o cuidé a niños que ahora son positivos).</p>	<p>Alto</p>	<p>El autoaislamiento durante 7 días desde la última vez que estuvo en contacto con la persona con COVID-19 es la forma más efectiva de proteger a los demás.</p> <p>Hágase una prueba rápida de antígeno (RAT) lo antes posible y nuevamente el día 6. Hágase una RAT adicional si desarrolla síntomas (o una prueba de PCR si tiene at risk of severe disease* (riesgo de enfermedad grave). Si todas las pruebas son negativas, puede salir del aislamiento después de 7 días. Durante otros 7 días después de salir del aislamiento, puede ayudar a prevenir la propagación de COVID-19 siguiendo las recomendaciones en How can we all help slow the spread of COVID-19? (¿Cómo podemos todos ayudar a aminorar la propagación de COVID-19?)</p> <p>Si obtiene un resultado positivo, debe aislarse durante 7 días después de que le hayan hecho la prueba positiva, y seguir las recomendaciones de Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Para obtener más información, consulte Get tested for COVID-19.</p>
<p>Pasé algún tiempo con una persona que tiene COVID-19 (por ejemplo, cenamos juntos o nos reunimos en un pub, club u otra función social).</p>	<p>Moderado</p>	<p>Se recomienda que se haga una prueba rápida de antígenos lo antes posible y siga los consejos para la prueba rápida de antígenos en la hoja informativa Getting tested for COVID-19 factsheet (Hoja informativa Cómo hacerse la prueba de COVID-19).</p> <p>Si su prueba es negativa y no tiene síntomas, no necesita aislarse. Debe hacerse una segunda prueba rápida de antígeno el día 6. También hágase una prueba rápida de antígeno inmediatamente si se presentan síntomas (o una prueba PCR si tiene at risk of severe disease* (riesgo de enfermedad grave).</p>
<p>Tuve un contacto breve o a distancia con una persona con COVID-19 (p. ej., entregué una compra o salimos a caminar al aire libre), o recibí una alerta de caso en la aplicación Service NSW.</p>	<p>Bajo</p>	<p>Vigile los síntomas.</p> <p>Si se presentan síntomas, hágase una prueba rápida de antígenos (RAT) de inmediato. Si la RAT es negativa, aíslese y realice otra RAT en 24 horas, o hágase una prueba de PCR y aíslese mientras espera el resultado. Si su segunda prueba es negativa, permanezca aislado hasta que desaparezcan los síntomas. Si obtiene un resultado positivo, debe continuar con su aislamiento y seguir las recomendaciones en Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Si tiene síntomas y corre el at risk of severe disease* (riesgo de enfermedad grave), hágase una prueba de PCR.</p>

* Las personas consideradas en alto riesgo de enfermedad grave incluyen mujeres embarazadas, aborígenes y personas de las islas del Estrecho de Torres (particularmente aquellas con condiciones de salud subyacentes), personas de las islas del Pacífico, personas no vacunadas (16 años o más) y personas inmunodeprimidas.

Si necesita hacerse la prueba y no puede acceder a una prueba rápida de antígeno, puede hacerse la prueba en una [testing clinic](#) (clínica de pruebas). Para obtener información adicional sobre exposiciones en el lugar de trabajo, consulte el [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Gobierno de NSW: Orientación para empresas con un trabajador que da positivo por COVID-19).

¿Cómo podemos todos ayudar a aminorar la propagación de COVID-19?

Hay pasos simples que todos podemos tomar para ayudar a aminorar la propagación de COVID-19.

- No vaya a sitio alguno si está enfermo. Hágase la prueba inmediatamente y aíslese hasta que reciba un resultado negativo.
- Si se encuentra en la categoría de exposición moderada o alta, no visite entornos de alto riesgo (como sitios de atención médica, para personas mayores, para discapacitados, centros correccionales); Si se encuentra en la categoría de baja exposición y necesita visitar uno de estos lugares, le recomendamos que se haga una prueba rápida de antígeno justo antes y use mascarilla durante la visita.
- Manténgase a 1,5 metros de distancia de otras personas cuando sea posible y evite las aglomeraciones
- Use mascarilla
- Lávese las manos frecuentemente con desinfectante para manos o jabón y agua corriente durante 20 segundos
- Organice reuniones sociales al aire libre, con un número limitado de invitados
- Regístrese en los lugares utilizando códigos QR donde estén disponibles.

¿Dónde puedo encontrar recomendaciones sobre los apoyos disponibles mientras estoy en autoaislamiento?

Para obtener más información sobre los soportes disponibles, consulte la [Self-Isolation Guideline](#) (Directrices de autoaislamiento).

Ayuda en su idioma

Si necesita servicios de traducción o interpretación, llame a la National Coronavirus Hotline (Línea Nacional de Coronavirus) al 1800 020 080 (y seleccione la opción 8). Este servicio es gratuito y confidencial.