

Exposición, prueba y cuarentena del COVID-19: ¿Qué necesito saber?

Por Thomas J. Kirn, M.D., Ph.D., patólogo del Hospital Universitario Robert Wood Johnson en New Brunswick y profesor del Departamento de Patología y Medicina de Laboratorio de la Escuela de Medicina Robert Wood Johnson



¿Estuve expuesto al COVID-19?

La definición de exposición varía, pero utilice estas pautas generales. Estuvo usted:

- ¿A seis pies de alguien que ha dado positivo por un tiempo acumulado de 15 minutos en un período de 24 horas?
- ¿Viviendo en la misma casa con alguien que tiene el COVID-19?
- ¿En contacto físico directo con secreciones de alguien que ha dado positivo para el COVID-19 (por ejemplo, tosido)?

Si respondió afirmativamente a cualquiera de las preguntas, eso cuenta como exposición.



¿Llevaba una mascarilla?

Tenga en cuenta que la exposición y el riesgo son también influenciados por el uso de mascarillas. Cuando se quita la mascarilla en entornos públicos, usted es más vulnerable a la infección.



Creo que estuve expuesto al COVID-19. ¿Cuándo debo hacerme una prueba?

El período de incubación (tiempo desde la exposición hasta cuándo puede desarrollar síntomas) para el COVID-19 es de 2 a 14 días, lo que significa que es posible desarrollar síntomas en cualquier momento dentro de ese tiempo. Sin embargo, la mayoría de la gente suele presentar síntomas entre 5-7 días. Para maximizar la precisión de una prueba del COVID-19, debe intentar hacerse la prueba en un plazo de 5 a 7 días de la exposición.



Creo que he sido expuesto al COVID-19, pero me siento bien. ¿Por qué debería hacerme una prueba?

Si ha sido expuesto a un caso confirmado de COVID-19, debe hacerse una prueba para detener la “difusión silenciosa”. Algunos individuos con el COVID-19 no desarrollarán síntomas, pero aún pueden propagar el virus a más amigos vulnerables, miembros de la familia y vecinos. Las pruebas nos ayudan a romper la cadena de infección y protegernos unos a otros.



Han pasado menos de 5 a 7 días desde que he sido expuesto. ¿Qué tengo que hacer?

Si es posible, debe hacerse la prueba dentro de 5-7 días desde la exposición para maximizar la exactitud de la prueba. Es importante tener en cuenta que mientras está esperando, debe ponerse en cuarentena y permanecer separado de los demás tanto como sea posible, incluyendo los seres queridos e incluso dentro de su propia casa.



Estoy esperando hacerme una prueba del COVID-19. ¿Cómo puedo mantener a la gente a salvo dentro de mi propia casa?

- Si es posible, permanezca en áreas separadas dentro del hogar o vivienda.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Use una mascarilla mientras está adentro.
- Si es posible, permanezca a seis pies de distancia de sus compañeros de cuarto o seres queridos mientras están comiendo.



Soy asintomático y recibí mi prueba 5-7 días después de mi exposición y fue negativa. ¿Ahora debo hacer?

Si su prueba ha dado negativa, puede finalizar la cuarentena antes de tiempo según las recomendaciones de los CDC. Consulte con el departamento de salud local o con su médico para determinar que es mejor para sus circunstancias específicas. Cuando sea seguro para usted volver a los lugares públicos, recuerde usar una mascarilla y seguir los protocolos de distanciamiento social.



Estoy asintomático y recibí mi prueba 5-7 días después de mi exposición y fue positiva. ¿Ahora qué debo hacer?

Si su prueba ha dado positiva, necesita aislarse de los demás mientras se recupera.

Quédese en su casa y siga las pautas anteriores lo mejor que pueda.

Si permanece asintomático, debe aislarse durante 10 días después de recibir su prueba, asumiendo que no se han desarrollado los síntomas.

Si comienza a desarrollar los síntomas, debe auto aislarse hasta que:

- Pasen 10 días desde que comenzaron los síntomas Y
- No haya tenido fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos antifebriles Y
- Sus síntomas hayan mejorado.



¿Cuál es la diferencia entre cuarentena y aislamiento?

El aislamiento ocurre cuando da positivo en la prueba para el COVID-19 o tiene síntomas consistentes con el virus. La cuarentena ocurre cuando ha estado expuesto a un caso conocido del COVID-19, pero está asintomático y se está separando para proteger otros de una posible “propagación silenciosa.”



Si en cualquier momento comienza a desarrollar síntomas extremos, incluyendo fiebre extrema, tos, dificultad para respirar u otros síntomas, llame a su médico de atención primaria. Si tiene una emergencia médica, incluyendo dificultad para respirar, **llame al 911.**

RWJBarnabas
HEALTH

Juntos más saludables.

COVID-19 Exposure, Testing, and Quarantine: What Do I Need to Know?

By Thomas J. Kirn, M.D., Ph.D., pathologist at Robert Wood Johnson University Hospital in New Brunswick and professor in the Department of Pathology & Laboratory Medicine at Robert Wood Johnson Medical School



Was I exposed to COVID-19?

The definition of exposure varies, but use these general guidelines. Were you:

- Within six feet of someone who has tested positive for a cumulative 15 minutes in a 24 hour period?
- Living in the same house as someone with **COVID-19**?
- In direct physical contact with secretions from someone who has tested positive for **COVID-19** (for example, coughed on)?

If you answered yes to any of the above, that counts as exposure.



Was I wearing a mask?

Keep in mind that exposure and risk are also influenced by mask usage. When your mask is off, you are more vulnerable to infection in public settings.



I think I was exposed to COVID-19. When should I get a test?

The incubation period (time from exposure to when you may develop symptoms) for **COVID-19** is 2-14 days, meaning that it is possible to develop symptoms at any time within that window. However, most people tend to show symptoms between 5-7 days. To maximize the accuracy of a **COVID-19** test, you should aim to get tested within 5-7 days from exposure.



If you begin to develop extreme symptoms at any time, including extreme fever, cough, shortness of breath, or other symptoms, call your primary care physician. If you are experiencing a medical emergency, including difficulty breathing, **call 911**.



I think I was exposed to COVID-19, but I feel fine. Why should I get a test?

If you were exposed to a confirmed case of **COVID-19**, you should get tested to stop the “the silent spread.” Some individuals with **COVID-19** will not develop symptoms, but they can still spread the virus to more vulnerable friends, family members, and neighbors. Testing helps us break the chain of infection and protect one another.



It's been less than 5-7 days since I was exposed. What should I do?

If possible, you should get tested within 5-7 days from exposure to maximize test accuracy. It's important to note that while you are waiting, you should quarantine and remain separate from others as much as possible, including loved ones and even within your own home.



I'm waiting to take a COVID-19 test. How can I keep the people in my own home safe?

- If possible, remain in separate areas of the home or dwelling.
- Wash your hands often.
- Wear a mask while inside.
- If possible, remain six feet away from roommates or loved ones while dining.



I am asymptomatic and got my test back 5-7 days after my exposure and it was negative. What now?

If your test comes back negative, you may be able to end quarantine early based on CDC guidelines. Consult with your local health department or doctor to determine what is best for your specific circumstances. When it is safe for you to return to public settings, remember to wear a face mask and follow social distancing protocols.



I am asymptomatic and got my test back 5-7 days after my exposure and it was positive. What now?

If your test comes back positive, you will need to isolate from others as you recover. Remain in your home and follow the best practices above.

If you remain asymptomatic, you should isolate for 10 days after receiving your test, assuming no symptoms develop.

If you begin to develop symptoms, you should self-isolate until:

- 10 days since symptoms first began **AND**
- You have been fever free for 24 hours without use of fever-reducing medications **AND**
- Your symptoms have improved.



What's the difference between quarantine and isolation?

Isolation occurs when you test positive for **COVID-19** or have symptoms consistent with the virus. Quarantine occurs when you have been exposed to a known case of **COVID-19**, but you are asymptomatic and are separating yourself to protect others from potential “silent spread.”

RWJBarnabas
HEALTH

Let's be healthy together.