



DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES

Promoting and protecting health, well-being, self-sufficiency, and safety of all in Marin County.

Enero 18, 2024

Estimados Padres y Tutores:

La semana pasada, el Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés) actualizó la [guía](#) de aislamiento y pruebas de COVID-19. Este es un hito importante en la fase posterior de la pandemia, ya que pasamos de un período definido de aislamiento a un enfoque basado en los síntomas.

Jessica Paran, MPA
INTERIM DIRECTOR

Matthew Willis, MD, MPH
PUBLIC HEALTH OFFICER

Lisa M. Santora, MD, MPH
DEPUTY PUBLIC HEALTH OFFICER

3240 Kerner Boulevard
San Rafael, CA 94901
415 473 4163 T
415 473 2326 F
TTY Dial 711
www.marincounty.org/hhs

Recomendaciones si da positivo en la prueba de COVID-19:

1. **Quédese en casa si tiene [síntomas de COVID-19](#)** hasta que no tenga fiebre durante 24 horas sin usar medicamentos para reducir la fiebre y los síntomas estén mejorando. Ya no se espera que las personas permanezcan aisladas durante un mínimo de cinco días.
2. **Use mascarilla** cuando esté cerca de otras personas en interiores durante los 10 días posteriores a que se enferme o dé positivo.
3. **Evite el contacto con personas con [mayor riesgo](#) de COVID-19 grave durante 10 días.**
4. **Hable sobre el [tratamiento](#) con su proveedor de atención médica.** Para las personas con alto riesgo de enfermedad grave, el tratamiento oportuno reduce significativamente el riesgo de hospitalización. Los medicamentos antivirales contra el COVID-19 funcionan mejor si se toman lo antes posible y dentro de los 5 a 7 días posteriores a la aparición de los síntomas.

Recomendación para los contactos estrechos de los casos:

1. Si presenta [síntomas de COVID-19](#), **hágase la [prueba](#) y use una mascarilla** cuando esté cerca de otras personas en espacios cerrados
2. Si tiene un mayor [riesgo](#) de infección grave por COVID-19 y se beneficiaría del tratamiento, debe hacerse la prueba de 3 a 5 días después de la exposición, incluso si no tiene síntomas.

Las guarderías y las escuelas continúan siguiendo la [Guía de Escuelas del CDPH](#) para la prevención y el control de infecciones que mitigan la propagación de enfermedades transmisibles y apoyan el aprendizaje seguro en persona. En los lugares de trabajo, los empleadores también están sujetos a las [Regulaciones de Prevención de COVID-19 que no son de emergencia de Cal/OSHA](#). Tanto la Guía Escolar del CDPH como la de Cal/OSHA se han actualizado para que coincidan con la nueva guía de Aislamiento y Cuarentena.

De las muchas herramientas de que disponemos para prevenir el daño de las enfermedades infecciosas, las vacunas son las más poderosas. MCPH recomienda que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra el COVID-19 y la gripe y se vacunen contra la gripe y en su proveedor de atención médica o farmacia. Encuentre ubicaciones en vaccines.gov.

Gracias por su apoyo y colaboración.

En salud,

Matthew Willis, MD, MPH
Oficial de Salud Pública del Condado de Marin