



LA VARIANTE ÓMICRON: LO QUE SABEMOS

- Los síntomas de ómicron y otros virus respiratorios de temporada, incluyendo la influenza (gripe), son similares. Actualmente, **todos estos virus están circulando y debe quedarse en casa cuando esté enfermo**. Solo una prueba puede confirmar si tiene COVID-19 o gripe, a diferencia de resfriado común.
- **La variante ómicron es más contagiosa** (transmisible) que cualquier variante anterior.
- **El periodo de incubación de ómicron (desde exposición hasta síntomas) es de 2 a 3 días**. Debido a esto, si, por ejemplo, estuvo expuesto ayer, el resultado de su prueba hoy podría ser inexacto. Las pruebas son más precisas una vez que comienzan los síntomas.
- **Los síntomas de ómicron pueden durar de 3 a 7 días**. Algunos casos podrían ser asintomáticos (casos que no presentan síntoma alguno)
- **Ómicron puede causar una enfermedad menos grave**, aunque todavía existe un riesgo significativo de hospitalización y muerte, especialmente para las personas no vacunadas (el riesgo de hospitalización es 15 veces mayor para los que no están vacunados).
- **Ómicron prospera en la nariz y la garganta**, por lo que los síntomas pueden incluir dolor de garganta y congestión o goteo nasal. Esta también puede ser la razón por la que es más contagioso: muchas partículas de virus en las vías respiratorias se vuelven aéreas y se propagan fácilmente.
- **Las mascarillas de alta calidad** (preferiblemente las N95 y KN95) brindan una mejor protección que las mascarillas quirúrgicas. Las mascarillas de tela no brindan una buena protección contra la ómicron (pero es mejor usar una mascarilla de tela que no usar ninguna).
- **Las opciones de tratamiento son limitadas**. La mayoría de los anticuerpos monoclonales que funcionaron contra otras variantes no han funcionado contra la ómicron. Hay otros antivirales en camino, pero si bien éstos pueden ayudar a prevenir infecciones graves, no disminuyen la transmisión.
- **Si estuvo expuesto** (a menos de 6 pies de alguien con COVID-19 durante más de 15 minutos en un período de 24 horas) **y ha recibido su dosis de refuerzo**, no es necesario guardar cuarentena, pero debe usar una mascarilla y monitorear sus síntomas durante 10 días. **Si no está vacunado o está vacunado y es elegible para una dosis de refuerzo, pero no la ha recibido, debe guardar cuarentena por 5 días**. En cualquier caso, se recomienda una prueba NAAT/PCR en el quinto día o antes si existen síntomas.
- **Si da positivo a COVID-19, aíslese durante 5 días completos y use su mascarilla estrictamente durante el resto de los 10 días** (el día 0 es el día del inicio de los síntomas, o el día de la prueba positiva si no hay síntomas). Si no puede usar una mascarilla que le quede bien ajustada, aíslese durante **10 días completos**. Para poder finalizar su período de aislamiento, los síntomas, de estar presentes, deben estar mejorando o concluyendo.
- **Si obtiene un resultado positivo en una prueba casera, informe su resultado en línea en www.DutchessNY.gov/COVIDpositive** y siga las instrucciones de cuarentena/aislamiento.



GUÍA DE CUARENTENA Y AISLAMIENTO

Para personas que no están inmunocomprometidas

GUARDE CUARENTENA Estuvo en contacto cercano con una persona que tiene COVID-19 y debe quedarse en casa.

AÍSLESE Dio positivo a COVID-19 y debe quedarse en casa y lejos de otras personas en su hogar, incluyendo el usar baños separados si es posible.

EXPUESTO
(Dentro de 6 pies durante más de 15 minutos en un periodo de 24 horas)
Día 0 = Exposición

COMPLETAMENTE
VACUNADO Y CON
DOSIS DE REFUERZO

- No se requiere guardar **CUARENTENA**
- Póngase una mascarilla y monitoree sus síntomas durante 10 días a partir de la fecha de exposición
- Hágase otra prueba al quinto día, si es posible

SIN VACUNAR O
COMPLETAMENTE
VACUNADO, PERO
SIN REFUERZO

- Guarde **CUARENTENA** durante 5 días
- Póngase una mascarilla y monitoree sus síntomas durante 5 días más
- Hágase otra prueba al quinto día, si es posible (o al iniciar los síntomas)

DIO POSITIVO
Día 0 = Inicio de los síntomas
O
si asintomático, día de prueba positiva

CUALQUIER ESTADO
DE VACUNACIÓN

- **AÍSLESE** durante 5 días completos
- Si los síntomas se van resolviendo, póngase una mascarilla bien ajustada durante unos 5 días adicionales
- Si los síntomas persisten o no puede usar una mascarilla, **AÍSLESE** durante 10 días completos