

Enterarse que un compañero de trabajo fue diagnosticado con COVID-19 puede ser estresante, pero hay cosas que usted puede hacer para mantenerse seguro. Esta guía se aplica a la mayoría de las personas, pero hay guías más específicas que pueden reemplazarla para los empleados de ciertos sectores, como las personas que trabajan en instalaciones de vivienda grupal y los trabajadores de la infraestructura de atención crítica.

¿Cómo me enteraré que un compañero tuvo como resultado un diagnóstico positivo?

Es posible que su compañero de trabajo se lo cuente directamente, que su empleador se lo cuente o que usted reciba una llamada del Departamento de Salud si ha tenido un posible contacto cercano con un compañero de trabajo que ha tenido un resultado positivo.

Puede haber información errónea circulando e inquietudes de contagio de COVID-19 entre compañeros de trabajo. Recuerde tratar a sus compañeros de trabajo con respeto y confidencialidad.

¿Por qué me llamaría el Departamento de Salud?

Cuando una persona recibe un resultado positivo en la prueba de COVID-19, el Departamento de Salud se pone en contacto con ella para determinar con quién estuvo en contacto cercano durante su período de infección (comenzando dos días antes del comienzo de los síntomas o dos días antes de la recepción de un resultado positivo en la prueba para las personas que no presentaron síntomas). El contacto cercano significa estar a menos de 6 pies de distancia el uno del otro durante un total de 15 minutos o más en un período de 24 horas. El Departamento de Salud dará seguimiento con cada persona que haya estado en contacto cercano para evaluar su riesgo de COVID-19 y proporcionar información para quedarse en casa y acerca de la importancia de hacerse la prueba.

¿Cuándo necesito entrar en cuarentena y quedarme en casa?

Si usted **estuvo** en contacto cercano con alguien con COVID-19 durante su periodo de infección, debería [entrar en cuarentena](#) por 14 días. El día 0 es el último día en que tuvo contacto con esa persona. Pueden existir algunas excepciones en la guía sobre la cuarentena basadas en su tipo de empleo y la capacidad de personal. El Departamento de Salud le proporcionará una guía específica y los siguientes pasos a seguir.

Puede comunicarse con su proveedor de atención médica para hacerse la prueba en el día 7 de la cuarentena o después, si no ha presentado síntomas. Esta opción no está disponible para quienes trabajan en lugares de congregación cercanos donde existe un alto riesgo de transmisión de COVID-19 a personas vulnerables, como las instalaciones de vida asistida y de detención. Si el resultado de su prueba es negativo, puede terminar la cuarentena antes y regresar al trabajo.

Tanto para los contactos cercanos como para las personas que recibieron un resultado positivo: Su empleador no debe requerir un resultado negativo a la prueba de COVID-19 ni una carta del Departamento de Salud para que usted regrese al trabajo. El Departamento de Salud no proporciona cartas indicando que usted puede regresar al trabajo.

Spanish

Si usted **no estuvo** en contacto cercano con alguien con COVID-19 durante su periodo de infección, puede regresar al trabajo y no necesita entrar en cuarentena.

¿Qué más debo saber sobre COVID-19?

- Las enfermedades pueden hacer que cualquiera se enferme sin importar su raza u origen étnico. El miedo y la ansiedad acerca de COVID-19 puede hacer que las personas eviten o rechacen a otros aunque no estén en riesgo de propagar el virus.
- Las personas pueden propagar el virus que provoca COVID-19 hasta dos días antes de presentar síntomas. Sin embargo, algunas personas con COVID-19 no presentan ningún síntoma.
- Se considera que COVID-19 se propaga por el contacto cercano de una persona a otra, por pequeñas gotitas de la respiración que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos no lavadas.
- Cubra su boca y nariz con una [mascarilla](#) cuando esté cerca de otras personas fuera de su casa.
- Permanezca en casa si presenta fiebre, escalofríos, tos, falta de aliento, fatiga, dolor muscular o corporal, dolor de cabeza, nueva pérdida de olfato o gusto, irritación en la garganta, congestión, goteo nasal, náuseas, vómitos o diarrea. Comuníquese con su proveedor de atención médica para que le hagan la prueba.
- Lávese las manos con frecuencia, ya sea con jabón y agua por 20 segundos o con un desinfectante para manos que contenga por lo menos 60% de alcohol.
- Evite compartir artículos o espacios de trabajo con otras personas y [limpie](#) a fondo los espacios de trabajo antes y después de su jornada laboral.
- Las personas que recibieron un resultado positivo no deben regresar al trabajo hasta que hayan completado su [aislamiento en casa](#).
- Las personas que han completado su cuarentena o que han sido liberadas del aislamiento no representan un peligro de infección para otras personas.
- Las áreas que hayan sido usadas por alguien que haya recibido un resultado positivo de COVID-19 pueden ser utilizadas por otras personas una vez que las áreas han sido [limpiadas y desinfectadas](#). Si han pasado siete días desde que esa persona estuvo en el área, no son necesarias ni limpieza ni desinfección adicionales a las rutinarias.

¿Dónde puedo encontrar más información y apoyo?

- [Sitio Web sobre COVID-19 de Vermont](#)
- [Preguntas Frecuentes de COVID-19](#)
- [Cómo Enfrentar el Estrés en el Trabajo y Desarrollar Resistencia Durante la Pandemia de COVID-19](#)

Spanish



Qué hacer cuando su compañero es diagnosticado con COVID-19

Octubre de 2020

- [Comunidades, Escuelas, Áreas laborales, y Eventos](#)
- [Qué hacer si estuvo en contacto cercano con alguien que ha sido diagnosticado con COVID-19](#)
- [Enfrentando El Estrés](#)
- [Cómo protegerse a sí mismo y a los demás](#)

Spanish

Learning that a co-worker has tested positive for COVID-19 can be stressful, but there are actions you can take to stay safe. This guidance applies to most people, but more specific guidance may supersede this for employees from certain sectors, such as people who work in congregate living facilities and critical care infrastructure workers.

How will I know if my co-worker tested positive?

Your co-worker may tell you directly, your employer may tell you, or you may receive a call from the Health Department if you had possible close contact with a co-worker who tested positive.

There may be misinformation circulating and concerns about getting COVID-19 among co-workers. Remember to treat your co-workers with respect and confidentiality.

Why might the Health Department call me?

When a person tests positive for COVID-19, the Health Department contacts them to find out who they were in close contact with during their infectious period (beginning two days before the start of symptoms or two days before a positive test result for people who did not have symptoms). Close contact means being within 6 feet of each other for a total of 15 minutes or more over a 24-hour period. The Health Department will follow up with each close contact to assess their risk for COVID-19 and provide information about staying home and the importance of getting tested.

When would I need to quarantine and stay home from work?

If you **were** in close contact with someone with COVID-19 while they were infectious, you should [quarantine](#) for 14 days. Day 0 is the last day you had contact with that person. There may be some exceptions on quarantine guidance based on your type of employment and staffing capacity. The Health Department will provide you with specific guidance and next steps to take.

You can contact your health care provider about getting tested on or after day 7 of quarantine, if you have had no symptoms. This option is not available to those who work in close congregate settings where there is a high risk of transmitting COVID-19 to vulnerable people, such as assisted living and detention facilities. If your test is negative, you may end quarantine early and go back to work.

For both close contacts and people who tested positive: Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. The Health Department does not provide letters indicating that you can return to work.

If you **were not** in close contact with someone with COVID-19 while they were infectious, you may go to work and you do not need to quarantine.

What else should I know about COVID-19?

- Diseases can make anyone sick regardless of their race or ethnicity. Fear and anxiety about COVID-19 can cause people to avoid or reject others even though they are not at risk for spreading the virus.

- People can spread the virus that causes COVID-19 up to two days before they have symptoms. However, some people with COVID-19 do not have any symptoms.
- COVID-19 is thought to spread through close contact from person-to-person, through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes, or talks. Avoid touching your eyes, nose, or mouth with unwashed hands.
- Cover your mouth and nose with a [mask](#) when around others outside of your home.
- Stay home from work if you develop a fever, chills, cough, shortness of breath, fatigue, muscle or body aches, headache, new loss of taste or smell, sore throat, congestion, runny nose, nausea, vomiting, or diarrhea. Contact your health care provider for testing.
- Clean your hands often, either with soap and water for 20 seconds or a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Avoid sharing items or workspaces with others and thoroughly [clean](#) workspaces prior to working and after you are done for the day.
- People who test positive should not return to work until they have completed [home isolation](#).
- Someone who has completed quarantine or has been released from isolation does not pose a risk of infection to other people.
- Areas that were used by someone who tested positive for COVID-19 can be used by other people once the areas have been [cleaned and disinfected](#). If it has been seven days since the person was in the area, additional cleaning beyond routine cleaning and disinfection is not necessary.

Where can I find more information and support?

- [Vermont's COVID-19 Website](#)
- [COVID-19 Frequently Asked Questions](#)
- [How to Cope with Job Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic](#)
- [Communities, Schools, Workplaces, and Events](#)
- [What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19](#)
- [Coping With Stress](#)
- [How to Protect Yourself & Others](#)