

Esquema de **cuarentena** de estudiante-atleta

Abajo se muestra el protocolo de cuarentena y el protocolo de regreso al juego para los estudeiantes-atletas de el Distrito. La fecha de exposición se considera el día CERO al determinar la fecha más temprana de regreso. En todos los casos, cada situación se maneja caso por caso. Como recordatorio: YUHSD no pide verificación de vacunación. Las familias pueden dar el estado de vacunación voluntariamente. Pausa del equipo: un equipo de menos de 25 personas, que tiene 2 o menos personas sintomáticas, hará una pausa de 5 días desde el comienzo de los síntomas de la última persona. Un equipo de más de 25, con 3 o más individuos sintomáticos hará una pausa de 5 días desde el comienzo de los síntomas de la última persona.

Toda la información se basa en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Departamento de Arizona de Servicios de Salud (AZDHS), Distrito de Servicios de Salud Pública del Condado de Yuma (YCPHSD) y Arizona Directrices de la Asociación Interescolar (AIA).

ESTUDIANTE ES POSITIVO CON COVID-19

A. El estudiante tiene síntomas

1. El estudiante estará en cuarentena durante 5 días desde el inicio de los síntomas y usará una máscara durante 5 días adicionales.
 - a) **Para regresar después de 5 días el estudiante no debe tener fiebre en las últimas 24 horas y han mejorado los síntomas.
 - b) **Si los síntomas persisten, deben permanecer en cuarentena hasta que los síntomas mejoren, es permitido exceder los 5 días.
2. Volver a jugar
 - a) Puede comenzar el día 6 (como se indicó anteriormente, siempre que el estudiante haya mejorado los síntomas SIN fiebre)
 - b) [Requiere nota del profesional médico](#)
 - (1) Consulte a un profesional médico de 6 a 10 días después de la prueba positiva.
 - c) Mascarilla durante 5 días mientras completa el Protocolo de Regreso al Juego con el Entrenador Atlético.
 - d) Regresar a las actividades deportivas completas después de Regresar al juego con el Entrenador Atlético.

B. El estudiante NO tiene síntomas

1. El estudiante estará en cuarentena durante 5 días a partir de la exposición y usará una máscara por 5 días adicionales.
2. Volver a jugar
 - a) Puede comenzar el día 6
 - b) [Requiere nota de un médico](#)
 - (1) Consulte a un médico 6 a 10 días después de la prueba positiva.
 - c) Mascarilla durante 5 días mientras completa el Protocolo de Regreso al Juego con el Entrenador Atlético.
 - d) Regreso a las actividades deportivas completas después del regreso al juego con el entrenador atlético.

EL ESTUDIANTE HA ESTADO EXPUESTO A UN INDIVIDUO POSITIVO DE COVID-19

A. El estudiante está completamente vacunado y tiene 17 años o menos (2 semanas después de la segunda dosis)

O

El estudiante está completamente vacunado y tiene 18 años de edad o más (dentro de los 6 meses de haber recibido la segunda dosis en una serie de 2 dosis (Moderna o Pfizer), O dentro de los 2 meses de haber recibido una dosis de una vacuna de 1 dosis (Johnson & Johnson), O completar su serie primaria Y han recibido una dosis de refuerzo.)

1. El estudiante NO tiene síntomas
 - a) El estudiante no hace cuarentena. El estudiante debe usar una máscara durante 10 días a partir de la exposición.
 - b) El estudiante debe usar máscara en los días 1-10 para practicar/jugar.
 - c) Se recomienda enfáticamente que el estudiante-atleta obtenga una prueba negativa.
2. Si se desarrollan síntomas
 - a) El estudiante estará en cuarentena durante 5 días desde el inicio de los síntomas y usará una máscara para 5 días adicionales.
 - (1) **Para regresar después de 5 días el estudiante no debe tener fiebre en los últimos 24 horas y deben haber mejorado los síntomas.
 - (2) **Si los síntomas persisten, deben ponerse en cuarentena hasta que mejoren los síntomas, se les permite exceder los 5 días.
 - b) Volver a jugar
 - (1) Puede comenzar el día 6
 - (2) [Requiere nota de un médico](#)
 - (a) Consulte a un médico 6 a 10 días después de la prueba positiva.
 - (3) Mascarilla durante 5 días mientras completa el Protocolo de Regreso al Juego con el Entrenador Atlético.
 - (4) Regreso a las actividades deportivas completas después del regreso al juego con el Entrenador Atlético.

B. El estudiante está parcialmente vacunado O NO está vacunado

1. El estudiante NO tiene síntomas
 - a) El estudiante estará en cuarentena durante 5 días a partir de la exposición y usará una máscara por 5 días adicionales.
 - b) Volver a jugar
 - (1) El estudiante debe usar máscara en los días 6-10 para practicar/jugar pendiente...
 - (a) Si se produce una prueba negativa dentro de los días 6 a 10, el estudiante puede regresar a la actividad sin completar el Protocolo de Regreso al Juego.
 - (b) Si NO se produce una prueba negativa dentro de los días 6-10, el estudiante debe completar el Protocolo de Regreso al Juego con el Entrenador Atlético y pueda comenzar la Etapa 1 en casa y la Etapa 2 en el campus con el Entrenador Atlético.
2. Si se desarrollan síntomas
 - a) El estudiante estará en cuarentena durante 5 días desde el inicio de los síntomas y usará una máscara por 5 días adicionales.
 - (1) **Para regresar después de 5 días el estudiante no debe tener fiebre en los últimos 24 horas y deben haber mejorado los síntomas.
 - (2) **Si los síntomas persisten, deben permanecer en cuarentena hasta que los síntomas mejoren, se permite que excedan los 5 días.

STUDENT HAS BEEN EXPOSED CONTINUED...

- (3) Volver a jugar
 - (a) Puede comenzar el día 6
 - (b) [Requiere nota del profesional médico](#)
 - (i) Consulte a un médico de 6 a 10 días después del inicio de los síntomas si #3a.1 arriba es cierto.
 - (c) Mascarilla durante 5 días mientras se completa el Protocolo de Regreso al Juego con el Athletic Entrenador.
 - (d) Regreso a las actividades deportivas completas después del regreso al juego con el entrenador atlético.

ESTUDIANTE TIENE SÍNTOMAS SIN EXPOSICIÓN CONOCIDA A COVID-19

A. El estudiante estará en cuarentena durante 5 días desde el inicio de los síntomas y usará una máscara por 5 días adicionales.

1. **Para regresar después de 5 días el estudiante no debe tener fiebre en las últimas 24 horas y deben haber mejorado los síntomas.
2. **Si los síntomas persisten, deben ponerse en cuarentena hasta que mejoren los síntomas, si es permitido exceder los 5 días.
3. Volver a jugar
 - a) Puede volver a jugar el día 6 si se produce una prueba negativa dentro de los días 6-10 sin completando el Protocolo de Regreso al Juego.
 - b) Si NO se produce una prueba negativa
 - (1) [Requiere nota de un médico](#)
 - (a) Ver a un médico 6-10 días después de la prueba positiva.
 - (2) El Protocolo de Regreso al Juego con el Entrenador Atlético puede comenzar cuando se reciba la nota de un médico.

PROGRESSION PARA VOLVER A JUGAR

NIVEL	DIAS	ACTIVIDADES
Nivel 1	1 día mínimo	Actividad ligera durante 15 minutos o menos a una intensidad no superior al 70% de la frecuencia cardíaca máxima (p. ej., caminar, trotar, bicicleta estacionaria). Sin entrenamiento de resistencia.
Nivel 2	1 día mínimo	Actividad ligera con movimiento simple (p. ej., ejercicios de correr) durante 30 minutos o menos a una intensidad no superior al 80% de la frecuencia cardíaca máxima. Sin entrenamiento de resistencia.
Nivel 3	1 día mínimo	Progresar a un entrenamiento más complejo durante 45 minutos o menos a una intensidad no superior al 80% de la frecuencia cardíaca máxima. Puede agregar entrenamiento de resistencia ligero.
Nivel 4	2 días mínimo	Actividad de entrenamiento normal durante 60 minutos o menos a una intensidad no superior al 80% de la frecuencia cardíaca máxima.
Nivel 5		Volver a la actividad normal (no juegos).