

Instrucciones para el aislamiento y la cuarentena



Si dio positivo o estuvo expuesto a COVID-19, hay pasos importantes que puede tomar para protegerse a sí mismo y a los demás.

¿Qué son el aislamiento y la cuarentena?

El aislamiento es cuando se queda en casa y lejos de los demás, incluso dentro de su hogar. El aislamiento es para personas que están enfermas o que dan positivo por COVID-19.

La cuarentena es cuando se queda en casa y alejado de los demás si ha estado expuesto a alguien con COVID-19, por las dudas de que se haya contagiado. Es bueno ponerse en cuarentena si es más probable que se enferme y transmita el virus a otras personas, o si estará cerca de alguien que podría enfermarse mucho si se infectara de COVID-19.

¿Cuándo debo aislarme?

Si da positivo o tiene síntomas de COVID-19, debe mantenerse alejado de los demás, incluso en casa e incluso si ha sido vacunado. Aíslese durante al menos 5 días completos después de que comiencen los síntomas, o después de la fecha de su primera prueba positiva si no tiene síntomas.

Finalizando el aislamiento: Puede finalizar el aislamiento después de 5 días si su resultado es negativo (use una prueba de antígeno) el día 5 en adelante, siempre que no tenga fiebre y sus síntomas estén mejorando. Si aún da positivo el día 5 o en adelante o si no se hace la prueba, aíslese durante 10 días completos y hasta que no tenga fiebre. Se recomienda fuertemente que use una [mascarilla que se ajuste bien](#) a su rostro cuando esté alrededor de otras personas – especialmente cuando se encuentre en interiores – durante 10 días, aún si deja de aislarse antes.

¿Cómo debo aislarme?

Quédese en casa excepto para recibir atención médica y evite estar en la misma habitación con otras personas, especialmente aquellas que tienen [más probabilidades de enfermarse](#):

- Personas de 65 años en adelante, embarazadas, severamente obesas, con enfermedades crónicas (como cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares) o con un sistema inmunológico débil.

Si tiene que estar en un espacio compartido, abra las ventanas, si es seguro, para aumentar el flujo de aire, o use [purificadores de aire y extractores de aire](#). Haga que todos usen una [mascarilla que se ajuste bien](#).

Aíslese cuando dé positivo por COVID-19, para proteger a los demás.

El día 1 es el día **después** de que comienzan los síntomas (o **después** del día de su primera prueba positiva si no tiene síntomas). **Cuente** desde el Día 1 y hágase la **prueba** el día 5 (o en adelante).

Llame al 911 si comienza a tener signos de advertencia de una emergencia, incluyendo dificultad para respirar; presión o dolor en su pecho; labios, cara o uñas azuladas o grisáceas; confusión o dificultad para despertar; u otros síntomas graves.



Escanee el código QR para ver los enlaces interactivos en este folleto.



¿Cuándo debo ponerme en cuarentena?

Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19, aún si está vacunado, hágase la prueba de 3 a 5 días después de haber estado expuesto. Aíslese si da positivo. Si tuvo COVID-19 en los últimos 90 días, sólo hágase la prueba si tiene nuevos síntomas, utilizando una prueba de antígeno. A menos que desarrolle síntomas durante los 10 días posteriores a haber estado expuesto, no necesita ponerse en cuarentena. Si vive o trabaja en un [lugar de alto riesgo](#), como una residencia para adultos de la tercera edad o un refugio, es posible que deba ponerse en cuarentena. Las personas expuestas a mayores riesgos, como aquellos que viven con alguien que dio positivo, deben ser particularmente cuidadosos.

Para obtener instrucciones completas sobre cómo aislarse y ponerse en cuarentena, visite [cdph.ca.gov](https://www.cdph.ca.gov).

