

Instrucciones para estar en cuarentena: para personas que han estado expuestas a la COVID-19

Lo que debe saber si ha estado en contacto cercano con alguien con COVID-19



¿Por qué es necesario estar en cuarentena?

Si ha estado en contacto cercano con una persona con COVID-19, debe permanecer en casa, alejado de los demás (en cuarentena) debido a que puede estar infectado y podría contagiar la enfermedad, aunque se sienta bien. CUALQUIER persona que tenga síntomas de COVID-19 debe aislarse de inmediato y hacerse la prueba de detección, incluso si está vacunada. Los síntomas de COVID-19 pueden parecerse a los de un resfriado común (incluso solo un resfriado leve), alergias estacionales o gripe (por ejemplo, fiebre, tos, secreción nasal y dolores corporales).

¿Durante cuánto tiempo debo estar en cuarentena?

Si no ha tenido síntomas, puede terminar la cuarentena **10 días después de su último contacto** con una persona infectada **O 7 días después si obtuvo un resultado negativo en la prueba de detección** (solo si se hizo la prueba 5 días o más después del último contacto). * Debe seguir controlando sus [síntomas](#) y tomando las [precauciones](#) recomendadas (por ejemplo, usar mascarilla, mantener el distanciamiento social) durante 14 días después del último contacto.

¿Qué sucede si me he vacunado o he tenido COVID-19?

Si ha tenido COVID-19 en los últimos tres meses **O si estaba vacunado por completo en el momento de su contacto**, no es necesario que esté en cuarentena, siempre y cuando **no haya tenido síntomas**. * Debe controlar sus [síntomas](#) y tomar las [precauciones](#) recomendadas (por ejemplo, usar mascarilla, mantener el distanciamiento social) durante 14 días después de su último contacto con una persona con COVID-19. **Si está vacunado por completo, debe hacerse la prueba de detección entre 3 y 5 días después de su último contacto.**

¿Cómo hago cuarentena?

Quédese en casa; solo salga para recibir atención médica. No reciba visitas. *espacio compartido*, haga lo siguiente:

- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás, en especial [de las personas más propensas a enfermarse](#).
- Use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas. Cúbrase cuando tosa o estornude.
- Abra las ventanas y las puertas para [aumentar la ventilación](#), cuando sea posible y seguro hacerlo.
- Use un baño separado si es posible.
- Lávese las manos con frecuencia; si no puede hacerlo, utilice un desinfectante para manos con, al menos, un 60 % de alcohol.
- Limpie o desinfecte las superficies que toque con frecuencia.

¿Debo realizarme una prueba de COVID-19 durante la cuarentena?

Sí, debe hacerse la prueba de detección de inmediato si le dicen que podría haber estado expuesto a la COVID-19, *incluso si no tiene síntomas*. Si obtiene un resultado negativo, debe volver a realizarse la prueba entre 5 y 7 días después de su último contacto con una persona con COVID-19. Cualquier persona que desarrolle síntomas de COVID-19 debe realizarse la prueba de detección de inmediato. En California, las pruebas de detección de COVID-19 son gratuitas para todas las personas que las necesiten. Puede reservar una cita para realizarse la prueba gratuita, buscar una clínica que realice pruebas sin cita previa o comprar un kit de prueba en su farmacia local. [Busque un centro de pruebas en línea](#) o llame al (833) 422-4255 o 211.

¿Qué debo hacer si empiezo a tener síntomas?

Aíslese de inmediato de los demás y hágase la prueba de detección. Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene preguntas acerca de sus síntomas o sus cuidados y adviértale si se encuentra en un [grupo de alto riesgo](#).



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

*Excepciones: Su [empleador](#), lugar de residencia o departamento de salud local pueden tener requisitos distintos.

Lea nuestra [guía completa](#).

