



**Note: This flyer is outdated and for historical purposes only. Please reference the current [Instructions for Isolation and Quarantine](#).**

# Instrucciones de cuarentena para personas expuestas a COVID-19

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



## ¿Por qué debería ponerme en cuarentena?

Si ha estado en [contacto cercano](#) con alguien con COVID-19, debe quedarse en casa ([ponerse en cuarentena](#)) y tomar precauciones adicionales porque puede estar infectado y podría propagar la enfermedad, incluso si nunca llega a sentirse enfermo. CUALQUIER PERSONA que tiene [síntomas de COVID-19](#) debe ponerse en cuarentena de inmediato y hacerse la prueba, incluso si está vacunada o ha tenido una infección previa.

## ¿Cómo debo hacer cuarentena?

Quédese en casa, excepto para recibir atención médica. No reciba visitas. Use una mascarilla [que se ajuste bien](#) cuando esté alrededor de otras personas, especialmente una persona que no esté vacunada, que tenga un sistema inmunitario débil o que tenga un [mayor riesgo](#) de contraer una enfermedad grave de COVID-19. Obtenga más información sobre [cómo protegerse a sí mismo y a los demás](#).

## ¿Por cuánto tiempo debo hacer cuarentena?

Si no se hace la prueba, debe ponerse en cuarentena por 10 días completos. Puede terminar la cuarentena después de cinco días si la prueba da negativo el día 5\* (o después) luego del último contacto (exposición) con una persona infectada Y no tiene síntomas. Monitoree sus síntomas y use una mascarilla bien ajustada alrededor de los demás, especialmente en interiores, por 10 días después del último contacto, aún si termina la cuarentena a los cinco días. Consulte: [Obtener el Mayor Provecho de su Mascarilla](#).

\*Día 1 es el día *posterior* de su última exposición. Cuente desde el día 1 y hágase la prueba el día 5 (o después) para saber si puede terminar la cuarentena *después* del día 5.

## ¿Qué sucede si me vacunaron o ya tuve COVID-19?

Si ha tenido COVID-19 en los últimos tres meses O si [está al día](#) con su vacunas, incluyendo refuerzos si es [elegible](#), en el momento de su exposición, no necesita ponerse en cuarentena siempre que no haya tenido síntomas desde que estuvo expuesto.\* Monitoree sus [síntomas](#) y tome precauciones durante 10 días desde el último contacto que tuvo con alguien con COVID-19. Esto incluye usar una mascarilla cuando esté en interiores con otros (incluso en casa). Aún si está vacunado, debe hacerse la prueba el día 5 (o poco después) luego de su último contacto. Si dio positivo en los últimos tres meses, no necesita hacerse la prueba.

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

## ¿Debo hacerme la prueba de COVID-19 durante la cuarentena?

Sí, debe hacerse la prueba lo antes posible al enterarse de la posibilidad de haber estado expuesto a COVID-19, *incluso si no tiene síntomas*. Todas las personas que hayan estado expuestas deben hacerse la prueba el día 5 (o poco después) luego del último contacto (exposición) con alguien con COVID-19. [Obtenga información sobre las pruebas](#) o llame al (833) 422-4255 o al 211.

## ¿Qué debo hacer si empiezo a tener síntomas?

Cualquier persona que desarrolle síntomas de COVID-19 debe hacerse la prueba de inmediato y [aislarse](#) mientras espera los resultados. Comuníquese con su proveedor médico si tiene preguntas sobre sus síntomas, cuidado médico y opciones de tratamiento. Avíales si tiene un mayor [riesgo de enfermarse gravemente](#).

Lea nuestra [guía completa](#).



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

