

# Instrucciones para el aislamiento y la cuarentena



Si ha dado positivo o ha estado expuesto al COVID-19, hay pasos importantes que puede tomar para protegerse y proteger a los demás.

## ¿Qué son el aislamiento y la cuarentena?

**El aislamiento** es cuando se queda en casa y lejos de los demás, incluso en 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 lejos de los demás si ha estado expuesto a alguien que tiene COVID-19 en caso de que usted también contraiga la infección. Es bueno ponerse en cuarentena si tiene más probabilidades de enfermarse y transmitir el virus a otras personas, o si existe la posibilidad de estar cerca de alguien que podría enfermarse gravemente si contrajera 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 sus síntomas, o después del primer día de su prueba positiva si no tiene síntomas.

**Finalización del aislamiento:** Puede finalizar el aislamiento después de 5 días si da negativo (use una prueba de antígenos) siempre y cuando no tenga fiebre y sus síntomas estén mejorando. Si aún da positivo en o después del día 5 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 bien ajustada](#) alrededor de los demás, especialmente cuando esté en interiores, durante 10 días, incluso si deja de aislarse antes.

## ¿Cómo debo aislarme?

Quédese en casa excepto para recibir [tratamiento](#), y evite estar en la misma habitación que otras personas, incluyendo aquellas que:

- Tienen más de 65 años; están embarazadas; tienen sobrepeso grave; tienen una enfermedad crónica (como cáncer, diabetes, enfermedad cardíaca/pulmonar); tienen un sistema inmunitario débil.

Si tiene que estar en un espacio compartido, abra las ventanas, si es seguro, para aumentar el flujo de aire, o use [filtros y extractores de aire](#). Haga que todos usen [mascarillas de buen calce](#).

## ¿Cuándo debo ponerme en cuarentena?

Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19, incluso si está vacunado, haga la prueba de 3 a 5 días después de su exposición. Aíslese si da positivo. Si tuvo COVID-19 en los últimos 30 días y no tiene síntomas nuevos, no necesita hacerse la prueba. A menos que desarrolle síntomas durante los 10 días posteriores a la exposición, no necesita ponerse en cuarentena. Si vive o trabaja en un [lugar de alto riesgo](#), como un hospital o una residencia para ancianos, es posible que deba seguir diferentes pautas. Las personas con [mayor riesgo de estar expuestas](#), como aquellas que viven con alguien que dio positivo, deben tener mucho cuidado. Para obtener instrucciones completas sobre cómo aislarse y ponerse en cuarentena, visite [cdph.ca.gov](http://cdph.ca.gov).

**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 después).

**Llame al 911 si empieza a tener signos de una emergencia, incluyendo dificultad para respirar; presión o dolor en el pecho; labios, cara, o uñas azulados o grisáceos; confusión o dificultad para despertar; u otros síntomas graves.**



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

