

Aislamiento y Cuarentena de COVID-19

Orientación para el público general



Esta guía está sujeta a cambios a medida que haya más información disponible.

Refiera a las [Recomendaciones del CDC](#)

Encuentre una calculadora de aislamiento y cuarentena [aquí](#).

Si da positivo por COVID-19, independientemente del estado de vacunación - Aíslese

Si usted tiene síntomas de COVID-19, quédese en casa hasta:

- Han pasado 5 días desde los primeros síntomas aparecieron, **Y**
- Los síntomas están mejorando, **Y**
- Si tiene fiebre, quédese en casa hasta que hayan pasado 24 horas desde que su fiebre haya desaparecido sin el uso de medicamentos antifebriles.

Si usted **nunca** tiene síntomas de COVID-19, quédese en casa hasta:

- Han pasado 5 días desde la fecha en que se recolectó su prueba de COVID-19, **Y**
 - No se han desarrollado síntomas de COVID-19 desde que se le hizo la prueba.
- Si se desarrollan síntomas, se recomienda que siga los criterios para alguien con síntomas de COVID-19.*

Una vez que haya cumplido con los criterios anteriores, se le considera dado alto del aislamiento y puede reanudar sus actividades normales, pero se recomienda que **use una mascarilla que le quede bien durante 5 días adicionales cuando esté cerca de otras personas.**

Usar una mascarilla es muy importante para esta guía de aislamiento actualizada para evitar la propagación en la comunidad. Recomendamos a las personas que no pueden usar una mascarilla que se aíslen durante 10 días o que eviten situaciones que dificulten usar una mascarilla (p.ej., gimnasio, restaurantes, almuerzo con compañeros de trabajo, etc.).

Recomendaciones para viajar

No viaje durante su período de aislamiento de 5 días. Después del fin del aislamiento, evite viajar durante 5 días adicionales. Si debe viajar durante los 5 días después del fin del aislamiento, use una mascarilla que le quede bien cuando esté cerca de otras personas durante todo el viaje. Si no puede usar una mascarilla durante los 5 días después del fin del aislamiento, no debería viajar.

Escuelas de K – 12 e institutos de educación superior

Estas recomendaciones se aplican a las escuelas de K-12 e institutos de educación superior. La capacidad de usar una mascarilla que se quede bien durante los 5 días después del fin del aislamiento es una parte muy importante de estas recomendaciones y de la prevención de la propagación de la COVID-19 en las escuelas. Se recomienda que las personas que no pueden usar una mascarilla se aíslen durante 10 días o estén exentos de las situaciones que impiden el uso de mascarillas (p.ej., deportes, coro, banda, etc.). Reconocemos que hay situaciones en las que no se pueden usar mascarillas: deportes, coro, banda, salón de clases con necesidades especiales, hora del almuerzo y hora de botana/descanso. Durante estos tiempos se recomendaría utilizar otras medidas de mitigación como el distanciamiento social.

COVID-19 severo y sistemas inmunológicos debilitados

Estas recomendaciones **no** se aplican a personas gravemente enfermas de COVID-19 o con sistemas inmunitarios debilitados. Todavía se recomienda el aislamiento de al menos 10 y hasta 20 días para estas personas. Hable con su proveedor de atención médica sobre cuándo es seguro reanudar sus actividades normales.

Entornos de congregación de alto riesgo

Estas recomendaciones tampoco se aplican a ciertos entornos de congregación de alto riesgo. Vea las recomendaciones completas para entornos de congregación de alto riesgo [aquí](#).

Entornos de cuidado infantil

Se pueden encontrar recomendaciones para entornos de cuidado infantil [aquí](#).

Si usted estuvo expuesto/a a alguien con COVID-19 – Póngase en cuarentena

Si usted ha estado en contacto cercano con alguien diagnosticado con COVID-19 y usted **no** tiene ningún síntoma, se recomienda que elija una de las siguientes acciones basado en su vacunación o estado de infección anterior.

Si usted:

Tiene 18 años de edad o más y recibió todos las dosis primarias de vacuna y una inyección de refuerzo

O

Tiene 18 años de edad o más y recibió todos las dosis primarias de vacuna pero no es elegible para una inyección de refuerzo

O

Tiene entre 5 y 17 años y recibió todas dosis primarias de vacuna recomendadas

O

Fue positivo de laboratorio para COVID-19 en los últimos 90 días

Se recomienda que usted:

➤ Use una mascarilla que le quede bien alrededor de los demás durante 10 días a partir de su última fecha de exposición.

➤ Hágase la prueba el día 5 desde su exposición, si es posible.

Si se presentan síntomas, hágase la prueba y quedese en casa.

Si usted:

Tiene 18 años de edad o más y recibió las dosis primarias de vacuna recomendadas pero **no ha recibido una inyección de refuerzo**

recomendada cuando elegible

O

No ha recibido todas dosis primarias de vacuna recomendadas

O

No recibió ninguna vacuna

Se recomienda que usted:

➤ Quédese en casa durante 5 días a partir de su última fecha de exposición. Después de eso, use una mascarilla que le quede bien alrededor de otras personas durante 5 días adicionales.

➤ Si no puede ponerse en cuarentena, se recomienda que use una máscara que le quede bien, alrededor de otras personas durante 10 días a partir de su última fecha de exposición.

➤ Hágase la prueba el día 5 desde su exposición, si es posible.

Si se presentan síntomas, hágase la prueba y quedese en casa

Calculando la fecha del inicio y fin de su Aislamiento o Cuarentena:

- Aislamiento: Día en que comenzaron sus síntomas, si alguna vez sintomático (día cero)
- Aislamiento: día en que realizó la prueba, si nunca se presentaron síntomas (día cero)
- Cuarentena: Último día de exposición (día cero)

[Calculadora de aislamiento y cuarentena de OSDH](#)