



¿Qué es la cuarentena?

La cuarentena mantiene a alguien que podría haber estado expuesto al SARS-CoV-2, el virus que causa la COVID-19, alejado de los demás.



Cuarentena	<ul style="list-style-type: none"> • Sin vacuna; ○ • Vacunado y elegible para el refuerzo** pero que aún no han recibido su dosis de refuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> • Permanezca en casa durante al menos 5 días, después de su último contacto con una persona que tenga COVID-19. • La cuarentena puede terminar después del día 5 si permanece asintomático y da negativo en el día 5 o más tarde. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si la prueba da positivo, siga las recomendaciones de aislamiento. • Si no se puede hacerse la prueba o se decide no hacerla, es mejor ponerse en cuarentena hasta el día 10. • Utilice mascarilla cuando esté cerca de otras personas durante un total de 10 días, especialmente en lugares cerrados. • Si tiene síntomas, quédese en casa y hágase la prueba, si es posible. Si no puede hacerse la prueba o su prueba es positiva, siga las recomendaciones de aislamiento.
SIN cuarentena	<ul style="list-style-type: none"> • Con refuerzo; ○ • Vacunado, pero aún no elegible para el refuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> • Hágase la prueba el día 5. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Si la prueba da positivo, siga las recomendaciones de aislamiento. • Lleve una mascarilla bien ajustada cuando esté con otras personas durante 10 días, especialmente en lugares cerrados (para más información, consulte la guía sobre el uso de mascarillas más abajo). • Si tiene síntomas, permanezca en casa y hágase la prueba, si es posible. Si no puede hacerse la prueba o da positivo, siga las recomendaciones de aislamiento.

- ** Entorno laboral** (no aplicable para el personal de salud): Las personas vacunadas y elegibles para el refuerzo, pero que aún no han recibido el refuerzo, pueden volver al trabajo si no tienen síntomas y:
- Una prueba diagnóstica **negativa** se obtiene dentro de los 3-5 días posteriores a la última exposición a alguien con COVID-19.

Consulte este enlace para ver las definiciones de los refuerzos : www.bit.ly/Vx-Eligible

Nota:

Los lineamientos anteriores reflejan las recomendaciones más recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y del Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés). Estos están disponibles como una opción, aunque el riesgo de transmisión puede existir después de 5 días. Aislarse de los demás durante 10 días sigue siendo la opción más segura.

Guía sobre el uso de mascarillas:

El uso de una mascarilla bien ajustada es esencial para proteger a los demás durante los 10 días posteriores al inicio de la infección. Para obtener información sobre el uso más eficaz de las mascarillas, consulte este enlace:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact
Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line
COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org