



## ¿Qué es la cuarentena?

La cuarentena hace que una persona que podría haber estado expuesta al SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, se mantenga alejada de los demás.



Cuarentena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin vacuna.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permanezca en casa durante al menos 5 días, después de su último contacto con una persona que tiene COVID-19.</li> <li>• La cuarentena puede terminar después del día 5 si no presenta síntomas.             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En el día 5 o después, debe someterse a la prueba de COVID-19 antes de finalizar la cuarentena.</li> <li>➤ Si la prueba es positiva, siga las recomendaciones de aislamiento.</li> <li>➤ Si no puede someterse a la prueba o decide no hacerlo, es mejor seguir en cuarentena hasta el día 10.</li> </ul> </li> <li>• Utilice una mascarilla bien ajustada cuando esté con otras personas durante un total de 10 días, especialmente en lugares cerrados (para más información, consulte los lineamientos más abajo sobre el uso de la mascarilla).</li> <li>• Si desarrolla síntomas, quédese en casa y sométase a una prueba, si es posible. Si no puede someterse a la prueba o ésta es positiva, siga las recomendaciones de aislamiento.</li> </ul>
Sin cuarentena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Totalmente vacunado.</li> <li>• Infección previa por COVID-19 en los últimos 90 días.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sométase a la prueba el día 5.             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Si la prueba es positiva, siga las recomendaciones de aislamiento.</li> <li>➤ Excepción: no es necesario someterse a la prueba hasta 90 días después de una infección por COVID-19.</li> </ul> </li> <li>• Utilice una mascarilla bien ajustada cuando esté con otras personas durante 10 días, especialmente en lugares cerrados (para más información, consulte los lineamientos más abajo sobre el uso de la mascarilla).</li> <li>• Si presenta síntomas, quédese en casa y sométase a una prueba, si es posible. Si no puede someterse a la prueba o ésta es positiva, siga las recomendaciones de aislamiento.</li> <li>• Las personas que viven, trabajan o visitan regularmente entornos considerados de alto riesgo de propagación de COVID-19 o que tienen poblaciones vulnerables (por ejemplo, asilos de ancianos, cárceles, refugios para personas sin hogar) deben seguir los lineamientos adicionales del centro.</li> </ul>

### Nota (18/4/22):

La Jurisdicción de Salud Local del condado de Alameda continúa siguiendo los lineamientos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) que son más estrictos que los adoptados actualmente por el Departamento de Salud Pública de California y la ciudad de Berkeley, que es una jurisdicción de salud local independiente. Los lineamientos anteriores indican los requisitos mínimos del condado de Alameda, aunque el riesgo de transmisión puede existir más allá de los 5 días. Mantenerse alejado de otras personas durante 10 días sigue siendo la opción más segura.

Para obtener información sobre las vacunas o la posibilidad de recibir una dosis de refuerzo, visite: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

### Lineamientos sobre el uso de mascarillas:

El uso de una mascarilla bien ajustada es esencial para proteger a los demás hasta 10 días después de su exposición.

Para obtener información sobre el uso más eficaz de las mascarillas, visite:

<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](http://www.acphd.org)