



Instrucciones para estar en Cuarentena

para personas que han estado expuestas a la COVID-19

Si se ha sido expuesto al COVID-19, hay medidas importantes que puede tomar para protegerse a sí mismo y a los demás.

¿Qué es la Cuarentena?

La Cuarentena es cuando te quedas en casa y lejos de los demás si has estado expuesto a alguien que tiene COVID-19 en caso de que también contraigas la infección. Es bueno ponerse en cuarentena si es más probable que se enferme y transmita el virus a otras personas, o si podría estar cerca de alguien que podría enfermarse mucho si tuviera COVID-19.

¿Qué es un Contacto Cercano?

Alguien que comparte el mismo espacio aéreo interior, por ejemplo, casa, sala de espera de la clínica, avión, etc., por un total acumulativo de 15 minutos o más durante un período de 24 horas (por ejemplo, tres exposiciones individuales de 5 minutos para un total de 15 minutos) durante el período infeccioso de una persona infectada (confirmado por laboratorio o con [diagnóstico clínico](#)).

¿Cuándo debo ponerme en Cuarentena?

Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19, incluso si está vacunado, realice la prueba de 3 a 5 días después de ser expuesto. Aíslese si da positivo. Si tuvo COVID-19 en los últimos 90 días, solo realice la prueba si tiene nuevos síntomas, utilizando una prueba de antígeno. A menos que desarrolle síntomas durante los 10 días posteriores a la exposición, no necesita ponerse en cuarentena. Si vive o trabaja en un [entorno de alto riesgo](#), como un hogar de ancianos o un refugio, es posible que deba ponerse en cuarentena. Las personas con [exposiciones de alto riesgo](#), como tener a alguien en su hogar que dé positivo, deben tener mucho cuidado.

¿Dónde puedo hacerme la prueba de COVID-19 durante la Cuarentena?

Las pruebas de COVID en California son gratuitas para cualquier persona que las necesite. La prueba de antígeno es el método preferido para las pruebas de diagnóstico. El uso de pruebas de antígeno en el hogar también es aceptable. Las pruebas en el hogar están disponibles en toda la comunidad, visite la [Página Web de Pruebas de COVID](#) del Condado de El Dorado para obtener más información sobre los recursos de prueba. Puede reservar una cita de prueba gratuita o encontrar una clínica de prueba sin cita previa. [Encuentre un sitio de prueba en línea](#) o llame al (833) 422-4255 o al 211.

¿Qué debo hacer si empiezo a tener síntomas?

Aíslese inmediatamente de los demás y hágase la prueba. Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre sus síntomas o atención y avísele si se encuentra en un [grupo de alto riesgo](#).

Escanea el código QR para ver los enlaces interactivos en este volante.

Para obtener instrucciones completas sobre cómo ponerse en Cuarentena, visite [cdph.ca.gov](https://www.cdph.ca.gov).



Llame al 911 si observa estas señales de emergencia



dificultad para respirar



Presión o dolor en el pecho



Labios o rostro azulados



Confusión o dificultad para



Otros síntomas graves

Si llama al 911, infórmele al personal de emergencias que ha sido expuesto al COVID-19

