

# UPDATED INSTRUCTIONS FOR COVID-19 ISOLATION & QUARANTINE

PER CA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH GUIDANCE - MARCH 3, 2023

These are recommendations for the general public and doesn't necessarily exemplify workplace or CalOSHA recommendations.

## WHAT IS ISOLATION & QUARANTINE?

Isolation separates those infected with a contagious disease from people who are not infected.

Quarantine restricts the movement of susceptible persons who were exposed to a contagious disease in case they become infected.

## WHO SHOULD ISOLATE OR QUARANTINE?

All persons who test positive for COVID-19 or have COVID-19 symptoms, regardless of vaccination status, previous infection, or lack of symptoms. Quarantine is not recommended for asymptomatic person who are exposed to someone with COVID-19. This applies to everyone, regardless of vaccination status.

Persons infected within the prior 30 days do not need to be tested, quarantined, or excluded from work unless symptoms develop.

## WHAT IS RECOMMENDED DURING ISOLATION?

Stay home for at least 5 days after start of symptoms (Day 0) or after date of first positive test (Day 0) if no symptoms. Isolation can end after Day 5 if:

- Symptoms are not present, or are mild and improving; AND
- You are fever-free for 24 hours (without the use of fever-reducing medication).

Testing is no longer recommended to exit isolation. If fever is present, isolation should be continued until 24 hours after fever resolves. If symptoms, other than fever, are not improving, continue to isolate until symptoms are improving or until after Day 10. After you have ended isolation, if your symptoms recur or worsen, get tested again and if positive, restart isolation at Day 0.



## WHAT IS RECOMMENDED AFTER AN EXPOSURE TO COVID?

- Close Contacts do not need to quarantine, unless symptoms develop, test, and stay home (see earlier section on symptomatic persons), AND If test result is positive, follow isolation recommendations above
- Test within 3-5 days after last exposure.
- Strongly encouraged to get vaccinated or boosted.



## WHEN IS IT RECOMMENDED TO MASK?

Per CDPH Masking Guidance:

- Infected persons should wear a well-fitting mask around others for a total of 10 days, especially in indoor settings. After ending isolation (no fever without the use of fever-reducing medications and symptoms are improving), confirmed cases may remove their mask sooner than Day 10 if they have two sequential negative tests at least one day apart. If antigen test results are positive, the person may still be infectious and should continue wearing a mask and wait at least one day before taking another test.
- Close contacts should wear a well-fitting mask around others for a total of 10 days, especially in indoor settings and when near those at higher risk for severe COVID-19 disease



Call 911 if you start to have emergency warning signs



difficulty breathing



pressure or pain in chest



bluish or grayish lips



confusion or difficulty waking



other serious symptoms

If you call 911, tell the dispatch personnel that you have COVID-19.



# INSTRUCCIONES ACTUALIZADAS PARA EL AISLAMIENTO Y LA CUARENTENA DE COVID-19

SEGÚN LA GUÍA DEL DEPARTAMENTO DEL SALUD DEL CALIFORNIA - 3 DE MARZO DEL 2023

Estas son recomendaciones para el público en general y no ejemplifica necesariamente las recomendaciones del lugar de trabajo o de CalOSHA.

## ¿QUÉ ES EL AISLAMIENTO Y LA CUARENTENA?

El aislamiento separa a las personas infectadas con una enfermedad contagiosa de las personas que no están infectadas. La cuarentena restringe el movimiento de personas susceptibles que estuvieron expuestas a una enfermedad contagiosa en caso de que se infecten.

## ¿QUIÉN DEBE AISLARSE O PONERSE EN CUARENTENA?

Todas las personas que dan positivo por COVID-19 o tienen síntomas de COVID-19, independientemente del estado de vacunación, infección previa o falta de síntomas. No se recomienda la cuarentena para personas asintomáticas que están expuestas a alguien con COVID-19. Esto se aplica a todos, independientemente del estado de vacunación. Las personas infectadas dentro de los 30 días anteriores no necesitan hacerse la prueba, ponerse en cuarentena o excluirse del trabajo a menos que desarrollen síntomas.

## ¿QUÉ SE RECOMIENDA DURANTE EL AISLAMIENTO?

Quédese en casa durante al menos 5 días después del inicio de los síntomas (Día 0) o después de la fecha de la primera prueba positiva (Día 0) si no hay síntomas. El aislamiento puede terminar después del día 5 (no es necesario hacerse una prueba) si:

- Los síntomas no están presentes o son leves y están mejorando; Y
- No tiene fiebre durante 24 horas (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre).

Ya no es recomendado hacerse prueba para salir del aislamiento. Si hay fiebre, se debe continuar el aislamiento hasta 24 horas después de que se resuelva la fiebre. Si los síntomas, además de la fiebre, no mejoran, continúe aislándose hasta que los síntomas mejoren o hasta después del día 10. Después de que haya finalizado el aislamiento, si sus síntomas reaparecen o empeoran, hágase la prueba nuevamente y, si es positivo, reinicie el aislamiento en el día 0.



## ¿QUÉ SE RECOMIENDA DESPUÉS DE UNA EXPOSICIÓN AL COVID?

- Los contactos cercanos no necesitan ponerse en cuarentena, a menos que desarrollen síntomas, realícense una prueba y quedense en casa (consulte la sección anterior sobre personas sintomáticas), Y si el resultado de la prueba es positivo, siga las recomendaciones de aislamiento anteriores.
- Hagase una prueba dentro de 3-5 días después de la última exposición.
- Se recomienda vacunarse y ponerse la vacuna de refuerzo.



## ¿CUÁNDO SE RECOMIENDA USAR CUBREBOCAS?

Según la Guía del Uso de Cubrebocas de CDPH:

- Las personas infectadas deben usar un cubrebocas bien ajustada alrededor de otras personas durante un total de 10 días, especialmente en entornos cerrados. Después de terminar el aislamiento (sin fiebre, sin el uso de medicamentos antifebriles y los síntomas están mejorando), los casos confirmados pueden quitarse la máscara antes del día 10 si
- tienen dos pruebas secuenciales negativas con al menos un día de diferencia. Si los resultados de la prueba de antígeno son positivos, es posible que la persona aún sea infecciosa y debe continuar usando una máscara y esperar al menos un día antes de realizar otra prueba.
- Los contactos cercanos deben usar un cubrebocas que se ajuste bien alrededor de otras personas durante un total de 10 días, especialmente en entornos cerrados y cuando estén cerca de personas con mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19



Llame al 911 si observa estas señales de emergencia



dificultad para respirar



Presión o dolor en el pecho



labios azulados o grises



Confusión o dificultad al caminar



Otros síntomas graves

Si llama al 911, infórmele al personal de despacho que tiene COVID-19.

[EDCCOVID-19 Isolation-Quarantine \(edc.gov.us\)](https://edc.gov.us)



v03172023