



Home Isolation and Quarantine Instructions for People with COVID-19 and Their Household or Close Contacts

Home Isolation Instructions

If you have been diagnosed with COVID-19 OR you are awaiting COVID-19 test results, you must follow these Home Isolation steps to prevent the spread of disease.

Stay Home Until You Are Recovered

- If you cannot fully separate from your household members at all times, then you and your household members 2 years and older should wear a [well-fitting mask](#).
- Most people with COVID-19 will have mild illness and can get better with proper home care without the need to see a provider. However, if you are 65 years and older, pregnant, or have an underlying medical condition such as heart disease, asthma, other lung disease, diabetes, kidney disease, liver disease, severe obesity or a weakened immune system, you are at a [higher risk](#) of more serious illness or complications.
- Do not go to work, school, or public areas.
- The California Department of Public Health (CDPH) recommends that all cases of COVID-19, regardless of vaccination status, previous infection or lack of symptoms:
 - Stay home for at least 5 days.
 - Isolation can end after day 5 if symptoms are not present or are resolving **and** a diagnostic specimen* collected on day 5 or later tests negative.
 - If unable to test or choosing not to test, and symptoms are not present or are resolving, isolation can end after day 10.
 - If fever is present, isolation should be continued until fever resolves.
 - If symptoms, other than fever, are not resolving continue to isolate until symptoms are resolving or until after day 10.
 - Wear a well-fitting mask around others for a total of 10 days, especially in indoor settings

*Antigen test preferred.

If you have not had any symptoms and remain symptom-free, you still need to isolate for at least 5 days following the day your positive sample was collected.

People who are immunocompromised may continue to carry the virus and remain infectious longer than 10 days. If your symptoms worsen or fever continues, you should consult your healthcare provider.

Certain settings such as healthcare facilities, residential facilities, schools, child care settings, and employers may also require additional criteria be met before resuming normal activities.

- People in your home, your intimate partners, and caregivers are considered “close contacts” and should follow the **Home Quarantine Instructions on the following page**. Please share this document with them.

What if You Can't Separate Yourself From Others?

- If you do not have a dedicated bedroom that will not be shared with others during the isolation period, please call 2-1-1 to request alternate housing. It's OK to share a bedroom with others if they have also been diagnosed with COVID-19 within the last 90 days.
- If people continue to be in close contact with you during your isolation period, they will need to extend their quarantine period.

For additional information, refer to CDPH [What to do if You Test Positive for COVID-19](#)

Will Public Health notify my employer? Public Health will not release any personal information about you to your employer unless it is deemed necessary to protect your health and that of others.





Home Quarantine Instructions

If you live in the same household OR had close contact* with someone diagnosed with COVID-19 you must follow the following steps to prevent the spread of disease.

**Close contact means that you were within 6 feet of the person with COVID-19 for more than 15 cumulative minutes whether or not face coverings were worn.*

If you **develop symptoms** suggestive of COVID-19, whether you are vaccinated or not, you must follow the **Home Isolation instructions on the previous page**.

If you are **boosted**** OR **fully vaccinated***** against COVID-19 but not yet eligible for a booster, you do not need to quarantine if you remain asymptomatic. However, you should still monitor for [symptoms of COVID-19](#) and wear a well-fitting mask for 10 days.

***You are considered boosted after you have received a booster dose vaccine*

****You are considered fully vaccinated if:*

- 1) You completed the full COVID - 19 vaccination series, AND
- 2) 14 days have passed since the last dose in the series.

If you are hospitalized, reside in a long-term care facility or other congregate setting, or are immunocompromised, you may be required to quarantine even if you are boosted or fully vaccinated but not yet eligible for a booster.

If you are **unvaccinated, partially vaccinated, or vaccinated and booster eligible but have not yet received a booster dose**, you must self-quarantine at home.

- Stay home and monitor yourself for symptoms. Measure and record your temperature twice a day.
- If you do not have a dedicated bedroom that will not be shared with others during your quarantine period, please call 2-1-1 to request alternate housing.
- If no testing is done, your quarantine will end **10 days** after the date of your last close contact with the COVID-19 case.
- Your quarantine may end **5 days** after the date of your last contact with the COVID-19 case provided you were tested at least 5 days after your last exposure AND the test came back negative.
- Either way, you must monitor yourself for symptoms, wear a mask at all times around others, wash hands, and stay at least 6 feet from others for **10 days** after the date of your last close contact with the COVID-19 case.

Please note that these timeframes will need to be extended if you continue to be in close contact with the COVID-19 case while he/she is still in isolation.

It may take 2-14 days after exposure to develop symptoms, so you may be infected and may not know it right away. Moreover, some people are infected and contagious even though they never develop symptoms.

Getting Tested for COVID-19

We recommend that you get tested for COVID-19, regardless of your vaccination status. Testing is available through medical providers, community testing sites or over-the-counter self-test. A list of testing sites can be found at <https://www.smchealth.org/covid-19-testing>.

If you develop symptoms you should immediately self-isolate regardless of your vaccination status and should seek testing right away. If you remain asymptomatic you should not be tested earlier than day 5 after your exposure.

For additional information, refer to CDPH [What to do if You Are Exposed to COVID-19](#)



Instructions for Those in Home Isolation or Home Quarantine

- If you cannot fully separate from your household members at all times, then you and your household members 2 years and older should wear a face mask.
- Stay home. Do not leave your home, except to get necessary medical care. Avoid all public settings and gatherings of any size. Do not go to daycare, school, or work. Do not visit public areas such as parks, grocery stores, or other businesses. Do not travel.
- Separate yourself from other people. You should stay in a bedroom by yourself. Avoid using the same bathroom as others. If that is not possible, clean and disinfect the bathroom after each use. Household members should stay in another room and should avoid contact with you as much as possible.
- Do not prepare or serve food to others. Do not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, bedding, or other items.
- Do not allow visitors unless they are essential to your well-being (home health nurse, caregiver, etc.). Prior to their visit, inform all visitors that you have been diagnosed with COVID-19 and are currently in isolation so that appropriate precautions may be taken.
- If items are brought to the door, wait until the person leaves to pick them up.

Prevent Spread

- **Cover your cough.** Cover your mouth and nose with a tissue or sneeze into your sleeve -- not into your hands -- then throw away the tissue into a lined trash can and immediately wash your hands.
- **Wash your hands often and thoroughly with soap and water for at least 20 seconds** - especially after coughing, sneezing, blowing your nose, or after going to the bathroom. If you can't wash your hands with soap and water, alcohol-based hand sanitizer with a minimum content of 60% alcohol can be used as long as your hands are not visibly dirty.
- **Clean and disinfect all "high-touch" surfaces every day** including counters, tabletops, doorknobs, fixtures, toilets, phones, TV remotes, keys, keyboards. Also, clean and disinfect any surfaces that may have body fluids on them. Use household cleaning and disinfectant sprays or wipes according to the product label instructions.

Practice Home Care

- Rest, drink plenty of fluids, and take over-the-counter medicines such as Tylenol® as needed to reduce fever and pain.
 - Note that young children should not be given any over-the-counter cold medication without first speaking with a doctor.
- Seek medical care if your symptoms worsen, especially if you are at a [higher risk](#) of serious illness.
 - Symptoms that indicate you should seek medical care include, but are not limited to, the following:



Difficulty breathing



Pressure or pain in chest



Bluish lips or face



Confused or hard to wake



Other serious symptoms

- If possible, call ahead to the clinic or Emergency Department. They will then be able to prepare for your arrival accordingly and protect others from getting infected.
 - Please wear a well-fitting mask at all times.
 - Do not take public transportation (bus, Caltrain, BART, etc.) or a ride share service (Uber, Lyft, etc.).
 - If you call 911, you must notify dispatch and paramedics that you are under isolation/quarantine for COVID-19.

Thank you for your cooperation and for helping us to control the spread of COVID-19 in our community.

Here are some tips for managing your emotional health during these uncertain and stressful times
<https://www.smchealth.org/covid-19-mental-health>.

If you have any additional questions, please visit <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> or <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>.



Instrucciones de aislamiento y cuarentena en casa para las personas con COVID-19, las personas que viven con ellas y sus contactos cercanos

Instrucciones de aislamiento en casa

Si le diagnosticaron COVID-19 O está esperando los resultados de la prueba de COVID-19, debe seguir estos pasos de aislamiento en casa para evitar la propagación de la enfermedad.

Permanezca en casa hasta que se recupere

- Si no puede separarse completamente de los miembros de su hogar en todo momento, usted y las personas mayores de 2 años de su hogar deberán usar [una mascarilla](#).
- La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una enfermedad leve y podrán mejorar con la atención adecuada en el hogar, sin necesidad de ver a un médico. Sin embargo, si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene una afección médica subyacente, como una enfermedad cardíaca, asma, enfermedad pulmonar, diabetes, enfermedad del hígado, obesidad grave o un sistema inmunitario debilitado, tiene un [mayor riesgo](#) de tener una enfermedad o complicaciones más graves.
- No vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos.
- El Departamento de Salud Pública de California (CDPH) recomienda que todos los casos de COVID-19, independientemente del estado de vacunación, infecciones anteriores o la ausencia de síntomas que:
 - Se quede en casa durante un mínimo de 5 días.
 - El aislamiento puede acabar después del 5º día si los síntomas se han resuelto o si se están resolviendo **y** con un COVID-19 test negativo* tomado el día 5 o después del 5º día.
 - Si no puede o no quiere hacerse un test, y los síntomas se han resuelto o han mejorado, el aislamiento puede acabar después del décimo (10º) día.
 - Si los síntomas, excluyendo la fiebre, no están mejorando, continúe aislándose hasta que los síntomas se hayan resuelto o hasta después del día 10 de aislamiento.
- Lleve una mascarilla o cubrebocas bien ajustada cuando esté alrededor de otros por un total de 10 días, especialmente en establecimientos cerrados. Una prueba de antígenos es preferible
 - Si no ha tenido ningún síntoma y sigue sin tener ninguno, aún necesita aislarse durante por lo menos 5 días después del día que se tomó su muestra que dio positivo.
 - Personas con un sistema inmunitario comprometido pueden tardar más tiempo en eliminar el virus de su cuerpo y permanecer contagiosas durante más de 10 días. Si sus síntomas empeoran o la fiebre continua, debería consultar con un proveedor médico.
 - Ciertos lugares como centros médicos, residencias para la gente mayor, escuelas, guarderías, y los empleadores también pueden requerir que se cumplan criterios adicionales antes de reanudar las actividades normales.
- Las personas de su hogar, sus parejas íntimas y los cuidadores se consideran “contactos cercanos” y deben seguir las **Instrucciones de cuarentena en casa que se encuentran en la página siguiente**. Por favor comparta este documento con ellos.

¿Qué pasa si no puede separarse de los demás?

- Si no tiene una habitación exclusiva que no se comparta con los demás durante el periodo de aislamiento, llame al 2-1-1 para solicitar un alojamiento alternativo. PUEDE compartir la habitación con otras personas que también hayan sido diagnosticadas con COVID-19 en los últimos 90 días.
- Si las personas siguen estando en contacto cercano con usted durante el periodo de aislamiento, tendrán que prolongar el periodo de cuarentena hasta 14 días a partir del último día en que estuvieron en contacto cercano con usted, o a partir de la fecha en que su aislamiento finalice.

Para más información, consulte [la página web de CDPH](#).





Instrucciones de Cuarentena en Casa

Si vive en el mismo hogar O tuvo contacto cercano* con un caso positivo de COVID-19, deberá seguir los siguientes pasos para evitar la propagación de la enfermedad.

**Contacto cercano significa que estuvo a menos de 6 pies de distancia de una persona con COVID-19 durante más de 15 minutos en total, sin importar si usaron mascarilla.*

Si desarrolla síntomas que sugieran COVID-19, sin importar si está vacunado o no, deberá seguir las **Instrucciones de aislamiento en casa que se encuentran en la página anterior.**

Si tiene la vacuna de refuerzo** O completamente vacunado*** contra el COVID-19 pero no califica para la vacuna de refuerzo, y es asintomático no necesitará hacer cuarentena si es. Sin embargo, deberá seguir vigilando los [síntomas de COVID-19](#) y llevar una mascarilla bien ajustada durante 10 días.

***Se considera que una persona está reforzada si ha recibido una dosis de refuerzo de la vacuna*

****Se considera que una persona está completamente vacunada si:*

- 1) recibió la serie completa de vacunación contra el COVID-19, Y*
- 2) ya pasaron 14 días a partir de la última dosis de la serie.*

Si está hospitalizado, vive en un centro de atención a largo plazo o en otro lugar de congregación, o si está inmunocomprometido, es posible que deba hacer cuarentena, aunque tenga la dosis de refuerzo o completamente vacunado, pero no califica para una dosis de refuerzo.

Si usted no está vacunado contra el COVID-19, está parcialmente vacunado, o está completamente vacunado y califica para una dosis de refuerzo pero no se la ha puesto, debe hacer cuarentena en casa.

- Permanezca en casa y vigile sus síntomas. Tómese y registre su temperatura dos veces al día.
- Si no tiene una habitación exclusiva que no se comparta con los demás durante el periodo de cuarentena, llame al 2-1-1 para solicitar un alojamiento alternativo.
- Si no se realizó ninguna prueba, su cuarentena terminará **10 días** después de la fecha en la que estuvo en contacto por última vez con el caso de COVID-19.
- Su cuarentena podría terminar **5 días** después de su último contacto con el caso de COVID-19, siempre Y cuando se haya realizado la prueba al menos 5 días después de haber estado expuesto y el resultado haya sido negativo.
- De cualquier manera, deberá monitorearse en caso de que aparezcan síntomas, usar mascarilla todo el tiempo cuando esté con otras personas, lavarse las manos, y permanecer al menos a 6 pies de distancia de los demás durante **10 días** después de la fecha en la que estuvo en contacto por última vez con el caso de COVID-19.

Tenga en cuenta que estos plazos tendrán que prolongarse si sigue teniendo contacto cercano con el caso de COVID-19 mientras esté en aislamiento.

Los síntomas pueden tardar entre 2 y 14 días en desarrollarse después de la exposición, por lo que podría estar infectado y no saberlo de inmediato. Además, algunas personas están infectadas y son contagiosas, aunque nunca desarrollen síntomas.

Cómo hacerse la prueba de COVID-19

Le recomendamos que se haga la prueba de COVID-19, sin importar su estado de vacunación. Las pruebas están disponibles mediante los proveedores médicos, los sitios de pruebas de la comunidad o en farmacias. Puede consultar una lista de los sitios de pruebas en <https://www.smchealth.org/covid-19-testing>.

- Si desarrolla síntomas, deberá autoaislarse inmediatamente sin importar su estado de vacunación y debe buscar de inmediato que le hagan la prueba. Si permanece asintomático, no deberá hacerse la prueba antes del 5.º día después de la exposición.

Para más información, consulte [la página web de CDPH](#).



Instrucciones para las personas en aislamiento o cuarentena en casa

- Si no puede separarse completamente de los miembros de su hogar en todo momento, usted y las personas mayores de 2 años de su hogar deberán usar una mascarilla.
- Permanezca en casa. **No** salga de casa, excepto para recibir atención médica necesaria. Evite todos los lugares públicos y las aglomeraciones de cualquier tipo. **No** asista a la guardería, a la escuela ni al trabajo. **No** visite lugares públicos como parques, supermercados u otros negocios. **No** salga de viaje.
- Aléjese de otras personas. Debe permanecer solo en una habitación. Evite usar el mismo baño que otros. Si eso no es posible, limpie y desinfecte el baño después de cada uso. Los miembros de su hogar deberán permanecer en otra habitación y evitar el contacto con usted tanto como sea posible.
- No prepare ni sirva comida a los demás. No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, ropa de cama ni otros artículos.
- No permita visitantes a menos que sean fundamentales para su bienestar (enfermera de casa, cuidador, etc.). Para que los visitantes tomen las precauciones adecuadas, infórmeles (antes de que lo visiten) que le diagnosticaron COVID-19 y que está aislado.
- Si le dejan artículos en la puerta, espere hasta que la persona se vaya para recogerlos.

Evite la propagación

- **Cúbrase al toser.** Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o estornude en su manga, no en las manos, después tire el pañuelo en un cesto de basura con bolsa y lávese de inmediato las manos.
- **Lávese las manos con frecuencia y a profundidad con agua y jabón durante al menos 20 segundos**, en especial después de toser, estornudar, sonarse la nariz o ir al baño. Si no puede lavarse las manos con agua y jabón, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol, siempre y cuando las manos no estén visiblemente sucias.
- **Limpie y desinfecte todos los días las superficies de “alto contacto”**, como mostradores, mesas, pomos de las puertas, accesorios, inodoros, teléfonos, controles remotos de la televisión, llaves y teclados. Además, limpie y desinfecte cualquier superficie que pueda tener fluidos corporales. Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfección domésticos, según las instrucciones de la etiqueta del producto.

Cúidese en casa

- Descanse, beba muchos líquidos y tome medicinas de venta libre como Tylenol®, según sea necesario, para reducir la fiebre y el dolor.
 - Tenga en cuenta que los niños pequeños no deben tomar medicinas de venta libre para el resfriado sin antes consultar a un médico.
- Busque atención médica si sus síntomas empeoran, en especial si tiene un **mayor riesgo** de tener una enfermedad grave.
 - Los síntomas que indican que debe buscar atención médica, incluyen, entre otros, los siguientes:



Dificultad para respirar



Presión o dolor en el pecho



Labios o rostro azulados



Confusión o dificultad para despertarse



Otros síntomas graves

- Si es posible, **llame con anticipación** a la clínica o al Departamento de Emergencia. Así podrán prepararse para recibirlo de manera adecuada y proteger a las demás personas de infectarse.
 - Use una mascarilla que se ajuste bien en todo momento.
 - No use el transporte público (autobús, Caltrain, Sistema de Transporte Rápido del Área de la Bahía [Bay Area Rapid Transit System, BART], etc.) ni los servicios de viaje compartido (Uber, Lyft, etc.).

Si llama al 911, deberá notificar al operador y a los paramédicos que está en aislamiento o cuarentena por COVID-19.

¿Salud Pública notificará a mi empleador? Salud Pública **no** revelará ninguna información personal sobre usted a su empleador, a menos que se considere necesario para proteger su salud y la de los demás.

Gracias por su cooperación y por ayudarnos a controlar la propagación del COVID-19 en nuestra comunidad.

Estos son algunos consejos para controlar su salud emocional durante estos momentos de incertidumbre y estrés:

<https://www.smchealth.org/covid-19-mental-health>.

Si tiene alguna pregunta adicional, visite <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> o <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>.