

# ¿Qué es una cuarentena?

Actualizado el 25 de agosto del 2022

La cuarentena es para las personas que pueden haber estado expuestas al COVID-19, pero que aún no han dado positivo ni han tenido síntomas. Protege a otros de infectarse sin saberlo. Estar expuesto significa que estuvo en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 mientras esa persona era infecciosa.

## Contacto cercano significa:

- Estuvo a menos de 1,80 metros de alguien que tiene el virus durante un total acumulado de 15 minutos o más en un periodo de 24 horas.
- Cuidó a alguien en casa que está enfermo con el COVID-19.
- Tuvo contacto físico directo con la persona que tiene el COVID-19 (la abrazó o la besó).
- Compartió utensilios para comer o beber con la persona que tiene COVID-19.
- La persona que tiene COVID-19 estornudó, tosió o le cayeron gotas de aire.



## Utilice una mascarilla cuando esté con otras personas.

Todas las personas expuestas a COVID-19 deben usar [una mascarilla bien ajustada](#) en público y en presencia de otras personas hasta que hayan pasado 10 días desde que usted estuvo expuesto a COVID-19. Evite ir a lugares donde sea difícil llevar una mascarilla durante estos 10 días, como un gimnasio o un restaurante.

## ¿Debo quedarme en casa si me expongo al COVID-19?

Puede ser muy duro quedarse en casa y faltar al trabajo o a la escuela después de estar expuesto a alguien que tiene COVID-19. También puede ser muy difícil mantenerse aislado de las personas que tienen el COVID-19 y que viven en su casa. Por eso los CDC han actualizado sus recomendaciones de cuarentena y ya no recomiendan que la gente se quede en casa después de estar expuesta al COVID-19. Sin embargo, aún debe tomar precauciones para proteger a otras personas:

- Utilice una mascarilla durante 10 días después de su exposición cuando esté cerca de otras personas o en público.
- Hágase la prueba 5 días completos después de haber estado expuesto al COVID-19.
- Esté atento a los síntomas del COVID-19.
- Quédese en casa si se enferma, siga las pautas de aislamiento y hágase las pruebas.

### Exposición



Día 0

24hrs



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1er día de usar una mascarilla

Hágase la prueba

Fin del uso de la mascarilla

Imagen cortesía del Departamento de Salud del Condado de Salt Lake

**Algunas personas pueden necesitar estar en cuarentena en su casa porque el lugar donde viven o trabajan les representa a ellos y a otras personas un alto riesgo de contraer COVID-19.** Las personas que viven o trabajan en un entorno de congregación, como un establecimiento penitenciario (prisión), un centro de atención a largo plazo o un refugio para personas sin hogar, deben seguir con [las pautas de los CDC](#). Los trabajadores de la salud deben seguir estas [pautas de los CDC](#).



## Hágase la prueba 5 días completos después de haber estado expuesto o si tiene síntomas de COVID-19.

Esto permite que el virus se acumule en su cuerpo lo suficiente como para ser detectado por las pruebas. Si los resultados son negativos en ese momento, usted aún debe usar una mascarilla en público hasta que hayan pasado 10 días desde la última vez que estuvo en contacto cercano con la persona que tiene el COVID-19. Si su prueba salió positiva, aíslese en su casa.

Esté atento a [los síntomas](#) de COVID-19. [Aíslese en casa](#) y hágase la prueba de inmediato si se enferma, aun si ha salido negativo anteriormente.

Sabemos que existe la posibilidad de que las personas se re-infecten con el COVID-19. También sabemos que algunas personas pueden salir positivas después de tener el COVID-19 aunque hayan terminado de aislarse y ya no sean infecciosas para otras personas. Los CDC y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Utah recomiendan que no se haga la prueba después de una exposición si han pasado **menos de 90 días** (unos 3 meses) desde que dio positivo en el COVID-19, siempre y cuando no tenga síntomas nuevos o que empeoren. Sin embargo, si tiene síntomas nuevos o que empeoran use una prueba de antígeno para hacerse la prueba de nuevo.

También sabemos que las personas vacunadas pueden contraer el COVID-19, por lo que, para estar más seguros, le sugerimos que se haga la prueba del COVID-19 5 días después de haber estado expuesto, incluso si está vacunado.