



Instrucciones para el Aislamiento para Personas que Tienen o Probablemente tuvieron COVID-19

Si ha dado positivo por COVID-19, hay pasos importantes que puede tomar para protegerse a sí mismo y a los demás.

¿Qué es el Aislamiento?

El *aislamiento* es cuando te quedas en casa y lejos de los demás, incluso en tu hogar. El aislamiento es para personas que están enfermas o que dan positivo por COVID-19. Aíslese cuando dé positivo en la prueba de COVID-19, para proteger a los demás.

¿Cuándo debo Aislarme?

Si da positivo o tiene síntomas de COVID-19, debe mantenerse alejado de los demás, incluso en casa e incluso si ha sido vacunado. Aíslese durante al menos 5 días completos después de que comiencen los síntomas, o después de la fecha de su primera prueba positiva si no tiene síntomas.

Terminando su Aislamiento:

Puede terminar el aislamiento después de 5 días si da negativo (al usar una prueba de antígeno) el día 5 o después, siempre que no tenga fiebre y sus síntomas estén mejorando. Si aún da positivo en la prueba el día 5 o después o si no se hace la prueba, aíslese durante 10 días completos y hasta que no tenga fiebre. Se recomienda encarecidamente que use un cubre bocas que le quede bien ajustada alrededor de otras personas, especialmente cuando esté en interiores, durante 10 días, incluso si deja de aislarse antes.

El día 1 es el día después de que comiencen los síntomas (o después del día de su primera prueba positiva si no presenta síntomas). Cuente desde el día 1 y hágase una prueba el día 5 (o después).

¿Cómo me Aíslo?

Quédese en casa excepto para recibir atención médica y evite estar en la misma habitación que otras personas, especialmente aquellas que tienen más probabilidades de enfermarse:

- Tiene más de 65 años; está embarazada, tiene sobrepeso severo; tiene una enfermedad crónica (como cáncer, diabetes, enfermedad cardíaca/pulmonar); o tener un sistema inmunológico débil.

Si debe estar en un espacio compartido, abra las ventanas, si es seguro, para aumentar el flujo de aire, o use purificadores de aire y extractores de aire. Haga que todos usen un cubre bocas que le quede bien ajustada.

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

Para obtener instrucciones completas sobre cómo aislarse, 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 despacho que tiene COVID-19.

