

COVID-19 Isolation Guidance

When should I isolate?

Regardless of vaccination status, you should isolate from others when you test positive for COVID-19. You should also isolate if you are sick and suspect that you have COVID-19 but do not yet have test results.

When you have COVID-19, isolation is counted in days, as follows:

If you had no symptoms:

- Day 0 is the day you were tested (not the day you received your positive test result)
- Day 1 is the first full day following the day you were tested
- If you develop symptoms within 10 days of when you were tested, consult your healthcare provider

If you had symptoms:

- Day 0 of isolation is the day symptoms began, regardless of when you tested positive
- Day 1 is the first full day after the day your symptoms started

How do I isolate?

If you test positive for COVID-19, stay home for at least 5 days and isolate from others in your home. You are likely most infectious during these first 5 days.

- Do not travel.
- Stay home and separate from others as much as possible.
- Use a separate bathroom, if possible.
- Take steps to improve ventilation at home, if possible.
- Don't share personal household items, like cups, towels, and utensils.
- Monitor your symptoms. If you have an emergency warning sign (like trouble breathing), seek emergency medical care immediately.
- Wear a high-quality mask if you must be around others at home and in public.
- Do not go places where you are unable to wear a mask.

When can I end isolation?

End isolation based on how serious your COVID-19 symptoms were.

If you have no symptoms:

- You may end isolation after day 5 and continue to wear a high quality mask or respirator through day 10.

If you had symptoms:

- You may end isolation after day 5 and continue to wear a high quality mask or respirator through day 10 if:
 - You are fever-free for 24 hours (without the use of fever-reducing medication)
 - Your symptoms are improving
- If you still have fever or your other symptoms have not improved, continue to isolate until they improve.
- If you had moderate illness (if you experienced shortness of breath or had difficulty breathing), or severe illness (you were hospitalized) due to COVID-19, or you have a weakened immune system, you need to isolate through day 10.
- If you had severe illness or have a weakened immune system, consult your doctor before ending isolation. Ending isolation without a viral test may not be an option for you.
- If you are unsure if your symptoms are moderate or severe or if you have a weakened immune system, talk to a healthcare provider for further guidance.

When can I stop wearing a mask?

After you have ended isolation, when you are feeling better (no fever without the use of fever-reducing medications and symptoms improving):

- Wear your mask through day 10.

OR

- If you have access to antigen tests, you can use them after day 5. With two negative tests in a row 48 hours apart, you may remove your mask sooner than day 10 (but no sooner than day 6).



Note: If your antigen test results are positive, you may still be infectious. You should continue wearing a mask and wait at least 48 hours before taking another test. Continue taking antigen tests at least 48 hours apart until you have two negative results in a row. This may mean you need to continue wearing a mask and testing beyond day 10.

Guía de aislamiento de COVID-19

¿Cuándo debo aislarme?

Independientemente del estado de vacunación, debe aislarse de los demás cuando dé positivo en la prueba de COVID-19. También debe aislarse si está enfermo y sospecha que tiene COVID-19 pero aún no tiene los resultados de la prueba.

Cuando tiene COVID-19, el aislamiento se cuenta en días, de la siguiente manera:

Si no tenía síntomas:

- El día 0 es el día en que se hizo la prueba (no el día en que recibió el resultado positivo de la prueba)
- El día 1 es el primer día completo después del día en que se hizo la prueba
- Si desarrolla síntomas dentro de los 10 días antes a la prueba, consulte a su proveedor de atención médica.

Si tuvo síntomas:

- El día 0 de aislamiento es el día en que comenzaron los síntomas, independientemente de cuándo dio positivo
- El día 1 es el primer día completo después del día en que comenzaron sus síntomas

¿Cómo me aílo?

Si da positivo por COVID-19, quédese en casa por al menos 5 días y aislese de los demás en su hogar. Es probable que sea más infeccioso durante estos primeros 5 días.

- No viaje.
- Quédese en casa y sepárese de los demás tanto como sea posible.
- Use un baño separado, si es posible.
- Tome medidas para mejorar la ventilación en el hogar, si es posible.
- No comparta artículos domésticos personales, como tazas, toallas y utensilios.
- Controle sus síntomas. Si tiene un signo de advertencia de emergencia (como dificultad para respirar), busque atención médica de emergencia de inmediato.
- Use una máscara de alta calidad si debe estar cerca de otras personas en casa y en público.
- No vaya a lugares donde no pueda usar una máscara.

¿Cuándo puedo terminar el aislamiento?

Finalice el aislamiento según la gravedad de sus síntomas de COVID-19.

Si no tenía síntomas:

- Puede terminar el aislamiento después del día 5 y continuar usando una máscara o respirador de alta calidad hasta el día 10.

Si tuvo síntomas:

- Puede terminar el aislamiento después del día 5 y continuar usando una máscara o respirador de alta calidad hasta el día 10 si:
 - o No tiene fiebre por 24 horas (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre)
 - o Sus síntomas están mejorando
- Si todavía tiene fiebre o sus otros síntomas no han mejorado, continúe aislándose hasta que mejoren.
- Si tuvo una enfermedad moderada (si experimentó falta de aire o dificultad para respirar) o una enfermedad grave (fue hospitalizado) debido a COVID-19, o si tiene un sistema inmunitario debilitado, debe aislarse hasta el día 10.
- Si tuvo una enfermedad grave o tiene un sistema inmunológico debilitado, consulte a su médico antes de finalizar el aislamiento. Terminar el aislamiento sin una prueba viral no puede ser una opción para usted.
- Si no está seguro si sus síntomas son moderados o severos o si tiene un sistema inmunitario debilitado, hable con un proveedor de atención médica para obtener más orientación.

¿Cuándo puedo dejar de usar una máscara?

Después de que haya terminado el aislamiento, cuando se sienta mejor (sin fiebre o sin el uso de medicamentos antifebriles y los síntomas han mejorado):

- Use su máscara hasta el día 10.
-
- Si tiene acceso a las pruebas de antígeno, puede usarlas después del día 5. Con dos pruebas negativas seguidas con 48 horas de diferencia, puede quitarse la máscara antes del día 10 (pero no antes del día 6).



Nota: Si los resultados de su prueba de antígeno son positivos, aún puede ser infeccioso. Debe continuar usando una máscara y esperar al menos 48 horas antes de realizar otra prueba. Continúe haciéndose las pruebas de antígeno con al menos 48 horas de diferencia hasta que tenga dos resultados negativos seguidos. Esto puede significar que debe continuar usando una máscara y realizando pruebas más allá del día 10.