

Quarantine Guidelines

Quarantine Timeline

If you've been exposed to COVID, you should quarantine at home for **10 days since the exposure***



- You may leave quarantine early if your exposure was outside your home, you have NO symptoms, and you test negative on or after day 7.
- If someone in your household has COVID, a negative test result does not allow you to leave quarantine early—you must complete your full 10-day quarantine in case you develop symptoms later in that time.



During quarantine, stay home

Quarantine at home means that you do not leave home for any reason except essential medical care.

- **Do not** go to work, school, shopping, or public places
- **Do not** go to other peoples' homes
- **Do not** have visitors to your home

*If your exposure to the person with COVID is ongoing, such as if the person with COVID is a member of your household, your 10-day quarantine period continues 10 days after the infected person first had symptoms AND 24 hours after they no longer have a fever without the aid of fever-reducing medication, whichever is longer.

Household Exposure

If your exposure to the person with COVID is ongoing, such as if the person with COVID is a member of your household, your 10-day quarantine period continues after your household member is no longer considered contagious.

This is usually 10 days after the infected person first had symptoms (or received a positive test if they had no symptoms)

-AND-

At least 24 hours after they no longer have a fever without the aid of fever-reducing medication.

Separate exposed household members



If you can limit your exposure to the infected person, such as by isolating them to a separate bathroom and part of the home, your quarantine period can begin the day after you last had contact with them.



You may be tested because of this exposure even if you don't have symptoms, but it is best to be tested 7 days after the exposure occurred.

Get tested if you have:

One or more of these symptoms:

cough
shortness of breath
difficulty breathing
fever of 100.4° F or higher
new loss of taste or smell
chills

-OR-

Two or more of these symptoms:

headache
muscle pain
sore throat
congestion or runny nose
nausea or vomiting
diarrhea

If you develop any of these symptoms, find a COVID-19 testing site near you by visiting coronavirus.utah.gov. Remain isolated while waiting for your test results. If you have symptoms and choose to not be tested, you must isolate for 10 days from when symptoms began or 24 hours after fever ends, whichever is longer.

Directrices de Cuarentena

Cronología de cuarentena

Si ha estado expuesto a COVID, debe ponerse en cuarentena en su casa durante **10 días desde la exposición***



- Puede salir de la cuarentena antes de tiempo si su exposición ocurrió afuera de su hogar, NO tiene síntomas y la prueba es negativa el día 7 o después.
- Si alguien en su hogar tiene COVID, un resultado negativo de la prueba no le permite salir temprano de la cuarentena; debe completar su cuarentena completa de 10 días en caso de que desarrolle síntomas más adelante en ese tiempo.



Durante la cuarentena, quedarse en casa

Cuarentena en el hogar significa que no debe salir de casa por ningún motivo, excepto para recibir atención médica esencial.

No vaya a trabajar, a la escuela, a negocios, lugares públicos, hogares de otras personas y no tengan visitantes en su hogar

*Si su exposición a la persona con COVID es continua, por ejemplo si la persona con COVID es un miembro de su hogar, su período de cuarentena de 10 días continúa 10 días después de que la persona infectada tuvo los primeros síntomas Y TAMBIÉN 24 horas después de que ya no tenga fiebre sin la ayuda de medicamentos para reducir la fiebre, lo que sea más largo.

Exposición del hogar

Si su exposición a la persona con COVID es continua, por ejemplo, si la persona con COVID es un miembro de su hogar, su período de cuarentena de 10 días continúa después de que el miembro de su hogar ya no se considere contagioso.

Por lo general, esto ocurre 10 días después de que la persona infectada tuvo los primeros síntomas (o recibió una prueba positiva si no tenía síntomas).

-Y-

Al menos 24 horas después de que ya no tengan fiebre sin la ayuda de medicamentos para reducir la fiebre.

Separe a los miembros del hogar expuestos



Si puede limitar su exposición a la persona infectada, por ejemplo, aislándolos en un baño separado y en una parte de la casa, su período de cuarentena puede comenzar el día después de la última vez que tuvo contacto con ella.



Es posible que le realicen la prueba debido a esta exposición incluso si no tiene síntomas, pero es mejor hacerlo 7 días después de que ocurrió la exposición.

Hágase la prueba si tiene:

Uno o más de estos síntomas:

tos
falta de aliento
dificultad para respirar
fiebre de 100.4 ° F o más
nueva pérdida del gusto u olfato
escalofríos

-O-

Dos o más de estos síntomas:

dolor de cabeza
dolor muscular
dolor de garganta
congestión o secreción nasal
náuseas o vómitos
diarrea

Si desarrolla alguno de estos síntomas, encuentre un sitio de pruebas de COVID-19 cerca a usted visitando [coronavirus.utah.gov](https://www.coronavirus.utah.gov). Permanezca aislado mientras espera los resultados de su prueba. Si tiene síntomas y decide no hacerse la prueba, debe aislarse por 10 días desde que comenzaron los síntomas o 24 horas después de que termine la fiebre, lo que sea más largo.