



Quarantine No Longer Recommended for Most People Without Symptoms

April 7, 2022: As Contra Costa and California transition into a new phase of the pandemic, state health officials no longer recommend quarantine for most asymptomatic people exposed to someone with COVID-19 – regardless of vaccination status.

People exposed to COVID-19 should [get tested](#) 3-5 days after their last exposure and wear a [well-fitting mask](#) around others for 10 days, especially indoors

Exposed people who have symptoms should isolate at home and test as soon as possible to determine infection status. Symptomatic people should remain in isolation while waiting for testing results. Anyone who tests positive for COVID-19 will still need to isolate at home for at least five days. If unable to test, they should isolate for at least 10 days.

Those working or living in high-risk settings who are not up-to-date on their vaccinations or who haven't been infected in the past 90 days still must quarantine for at least five days following an exposure even if they don't have symptoms. High-risk settings include healthcare sites, emergency shelters and cooling and heating centers, jails, homeless shelters, nursing homes and congregate-care facilities.

The change in quarantine guidance is part of a shift toward co-existing with COVID-19 and minimizing disruptions to daily life. State health officials note that a large majority of California residents now have some protection from COVID-19 through either vaccination or prior infection.

For more information, visit our [COVID-19 Patients & Contacts page](#) or see the California Department of Public Health's [Guidance for Local Health Jurisdictions on Isolation and Quarantine of the General Public](#).

Ya no se recomienda la cuarentena para la mayoría de las personas sin síntomas

7 de abril del 2022: A medida que Contra Costa y California pasan a una nueva fase de la pandemia, los oficiales de salud del estado ya no recomiendan la cuarentena para la mayoría de las personas asintomáticas que se expongan a alguien con COVID-19, independientemente de su estatus de vacunación.

Las personas expuestas al COVID-19 deben hacerse la prueba 3-5 días después de su última exposición y utilizar una mascarilla bien ajustada cuando estén cerca de otras personas durante 10 días, especialmente en interiores.



Las personas expuestas que presenten síntomas deben aislarse en casa y hacerse la prueba lo antes posible para determinar si tienen una infección. Las personas sintomáticas deben permanecer aisladas mientras esperan los resultados de la prueba. Cualquier persona que dé positivo a COVID tendrá que seguir aislada en casa durante al menos cinco días. En caso de que no puedan hacerse la prueba, deberán aislarse durante un mínimo de 10 días.

Las personas que trabajen o vivan en entornos de alto riesgo y que no estén al día con sus vacunas o que no se hayan infectado en los últimos 90 días deben permanecer en cuarentena durante al menos cinco días después de una exposición, aunque no tengan síntomas. Los entornos de alto riesgo incluyen centros del cuidado de la salud, refugios de emergencia y centros de enfriamiento y calentamiento, cárceles, refugios para personas sin hogar, residencias de ancianos e instalaciones de cuidados congregados.

El cambio en los lineamientos de la cuarentena es parte de una transición hacia la coexistencia con el COVID y la reducción de las afectaciones a la vida diaria. Los oficiales de salud del estado señalan que una gran mayoría de los residentes de California tienen alguna protección contra el COVID a través de las vacunas o de una infección previa.

Para obtener más información, consulte [Para pacientes con COVID-19 y contactos](#) o consulte los [lineamientos para las jurisdicciones de salud locales sobre el aislamiento y la cuarentena para el público en general](#) del Departamento de Salud Pública de California.