

Quarantine Guidance for Household and Close Contacts of a Person with COVID-19

Revised – 02 December 2020

Quarantine is for people who were exposed to someone with COVID-19 but haven't yet developed any symptoms of COVID-19[†] themselves. It prevents the spread of COVID-19 by asking people who *might* be infected to stay away from others until enough time has passed to be sure they don't have COVID-19.

If you were **within 6 feet** of a person with COVID-19 for a **cumulative total of 15 minutes or more over a 24-hour period** *or* had **physical contact** with a person with COVID-19, you need to stay in **quarantine** at home for **10 days**.

Quarantine means you need to:

- **Separate yourself** from the person (people) with COVID-19 in your home, if there are any.
- **If possible, get tested for COVID-19** with a PCR or antigen (nose swab or saliva) test at a healthcare facility or other testing site. Call 2-1-1 to find a testing site. (Note: a negative test *might* allow you to end quarantine after 7 full days if you have not had any symptoms. See the **Home Quarantine Guidance Flow Chart** on the back of this page.)
- Stay at home for **10 days** after your last contact with the person with COVID-19, except to get essential medical care, prescriptions, and food. This includes:
 - **Not** using public transportation, rideshares, or taxis
 - **Not** going to work, school, or public areas
 - If you **work in an essential service*** *and* **do not have any symptoms[†]** consistent with COVID-19 and must go to work during the 10-day **quarantine** period, **you must wear a face mask** when you are within 6 feet of other people and self-monitor for any new symptoms.
- **Wash your hands** and avoid touching your eyes, nose, and mouth AND cover your coughs and sneezes.
- **Avoid sharing household items** like dishes, cups, eating utensils, and bedding.
- **Clean** high-touch surfaces (tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, etc.) daily.
- **Call ahead** before going to any medical appointments and tell your healthcare provider about your close contact with someone who has COVID-19.
- **Continue to monitor your temperature & symptoms and wear a mask** for **14 days** after your last contact with the person with COVID-19, regardless of when your quarantine period ends.

If you develop any symptoms consistent with COVID-19[†] during **quarantine**, you need to:

- **Get tested for COVID-19** with a PCR or antigen (nose swab or saliva) test at a healthcare facility or other testing site. Call 2-1-1 to find a testing site. (Note: if you have had symptoms, a negative test **does NOT** allow you to end quarantine early.)
- **Follow** the symptomatic portion of the **Home Quarantine Guidance Flow Chart** (on the back of this page).

*Essential Services are defined by Governor Ducey's Executive Order 2020-12, see: https://azgovernor.gov/sites/default/files/eo_2021.pdf

[†]Symptoms of COVID-19 can range from mild to severe illness and may include:

- | | | |
|--------------------------------|---|---|
| • Cough | • Shortness of breath or difficulty breathing | • Fever or chills |
| • Muscle or body aches | • Headache | • Fatigue (not as sole symptom in school setting) |
| • Nausea or vomiting, diarrhea | • Sore throat, congestion or runny nose | • New loss of taste or smell. |

Check the [CDC web site](https://www.cdc.gov/symptoms/) for the latest list of COVID-19 symptoms.

COVID-19 Home Quarantine Guidance – Flow Chart for Close Contacts

Patient Version – Revised – 02 December 2020

START HERE

SYMPTOMS

Have you experienced any symptoms consistent with COVID-19 since your exposure to a person with COVID-19?

YES,
I have/had symptoms.

TRY ME ONLINE AT:
[Maricopa.Gov/
COVIDisolationTool](https://Maricopa.Gov/COVIDisolationTool)

Symptoms of COVID-19 may include:

- Cough, shortness of breath or difficulty breathing
 - Fever or chills
 - Muscle or body aches, headache
 - Fatigue (not as a sole symptom in the school setting)
 - Nausea or vomiting, diarrhea
 - Sore throat, congestion or runny nose
 - New loss of taste or smell.
- Symptoms can range from mild to severe illness and may appear 2 to 14 days after exposure.

^{*}**Close-Contacts** are people who were **within 6 feet** of a person with COVID-19 while infectious for a **cumulative total of 15 minutes or more over a 24-hour period** OR who had **physical contact** with a person with COVID-19 while infectious.

No,
I have not had symptoms.

PCR or Antigen Test for COVID-19

Did you get a nose/throat swab or saliva test for COVID-19 since your exposure and is your result available?

NO, including:
I'm waiting for my result, or I got a **blood** test for COVID, or I haven't been tested.

YES,
I've been tested and I have my test result.

POSITIVE / NEGATIVE / UNTESTED

Isolate until it has been at least:
10 days since your symptoms appeared,
AND 24 hours since your last fever **without** the use of fever-reducing medication,
AND your other symptoms have improved.
If tested, a **NEGATIVE** result does **not** end your isolation earlier because of your exposure and the need to quarantine.
See the **ISOLATION** guidelines at:
Maricopa.Gov/COVIDisolation

Did you have COVID-19 within the last 3 months?

If you tested positive for COVID-19, have recovered, and completed your COVID isolation period **within the last 3 months**:

- You **do not** need to **quarantine** if you are a close contact of someone with COVID-19.
- You **do not** need to **isolate** if you test positive for COVID again.

If you are waiting for your test result, **begin** by following the **NEGATIVE** guideline, **then** re-evaluate when you know your result.

If you haven't had a nose-swab or saliva test, **begin** by following the **NEGATIVE** guideline, **then** re-evaluate if/when you get tested and know your result.

NEGATIVE

Quarantine for 10 Days from the date of your last exposure to someone with COVID-19.
Continue to monitor yourself daily for symptoms consistent with COVID-19 & wear a mask for **14 days** following your last exposure

POSITIVE

Isolate for 10 days from when you were tested.
If you develop any symptoms during your isolation, follow the guidance for people with symptoms instead (left side of this chart).

SPECIAL EXCEPTIONS:

Serious Illness** or *Severe Immunocompromise**
If you were admitted to an ICU* due to your COVID illness or you are severely immunocompromised,** isolate until it's been at least:
20 days since your symptoms appeared,
AND 24 hours since your last fever **without** the use of fever-reducing medication,
AND your other symptoms have improved.

SPECIAL EXCEPTION:

Early Release from Quarantine with Negative Test
Quarantine may end after **7 full days** following your last exposure if you have:

- 1) Tested for COVID-19 by PCR or antigen test (nose/throat swab or saliva) collected at least **5 full days** following your last exposure,
- 2) Received the test result and it is **negative**,
- 3) Been **symptom-free** since exposure.

You must meet **all 3 of the above criteria** to end quarantine. Continue to monitor yourself daily for symptoms consistent with COVID-19 and wear a mask for **14 days** after your last exposure.

SPECIAL EXCEPTION:

Congregate Settings
Close contacts living in a congregate setting (e.g. assisted living, LTCF, group home, etc.) must quarantine for **14 days** from their last exposure. The 10-day quarantine & Early Release exception **do not** apply.

SPECIAL EXCEPTION:

****Severe Immunocompromise**
Isolate for **20 days** from when you were tested.
If you develop symptoms during isolation, follow the guidance for people with symptoms instead.

* **Serious illness** – e.g. hospitalized in an Intensive Care Unit (ICU). For more details, see: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-hospitalized-patients.html

****Severe immunocompromise** may include being on chemotherapy for cancer, untreated HIV infection with CD4 T lymphocyte count < 200, combined primary immunodeficiency disorder, use of prednisone >20mg/day for more than 14 days, or hematopoietic stem cell or solid organ transplant in past year.

Guía de **Cuarentena** para el Hogar y para Personas que Estuvieron en Contacto Cercano de Alguien con COVID-19

(Revisado 2 de diciembre, 2020)

La cuarentena es para las personas que estuvieron expuestos a alguien con COVID-19 pero aún no han desarrollado ningún síntoma de COVID-19[†]. Esto previene el contagio de COVID-19 al pedirles a las personas que *podieran* estar infectadas aislarse de otros hasta que se aseguren que no tienen COVID-19.

Si usted **estuvo a menos de 2 metros (6 pies) de distancia** de una persona que tiene COVID-19 por **un total acumulado de 15 minutos o más durante un período de 24 horas** **o tuvo contacto físico** con una persona que tiene COVID-19, debe quedarse en **cuarentena en el hogar por 10 días**.

“Quedarse en **cuarentena”** significa que usted debe:

- **Apartarse de la persona (o personas) con COVID-19** en su hogar.
- **Si es posible, hacerse la prueba de COVID-19** con una prueba de PCR o antígeno (prueba de hisopo nasal o saliva) en un centro de salud u otro sitio de pruebas. Llame 2-1-1 para encontrar un sitio de prueba. (Tenga en cuenta que una prueba negativa **le pudiera** permitir terminar la cuarentena después de 7 días completos si no tuvo ningún síntoma. Vea la **Guía de Cuarentena en Casa** al reverso de esta página)
- **Quedarse en el hogar por 10 días** después de haber tenido contacto con la persona con COVID-19, excepto para obtener cuidado médico esencial, recetas médicas, y alimento. Esto incluye:
 - **No usar transporte público, compartido o taxis**
 - **No ir al trabajo, a la escuela, o áreas públicas**
 - **Si usted trabaja en un servicio esencial*** y **no tiene ningún síntoma*** consistente con COVID-19 y debe ir a trabajar durante **la cuarentena** de 10 días, **usted debe usar una mascarilla facial de tela** cuando se encuentre dentro de dos metros o 6 pies de distancia de otras personas o monitorear sus propios síntomas.
- **Lavarse las manos** y evitar tocarse los ojos, nariz, o boca Y cubrirse la tos y estornudos
- **Evitar compartir artículos del hogar** como platos, vasos, utensilios, y ropa de cama.
- **Limpiar a diario** las superficies usadas frecuentemente (mesas, manijas, enchufes de luz, mostradores, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, etc.)
- **Llamar con anticipación** antes de acudir a cualquier cita médica, y decirle a su proveedor de atención médica sobre su contacto cercano con una persona con COVID-19.
- **Monitorear su temperatura y síntomas** por **14 días** después de su último contacto con una persona con COVID-19.

Si usted desarrolla síntomas consistentes con COVID-19[†] durante **la cuarentena, usted debe:**

- **Hacerse la prueba de COVID-19** con una prueba de PCR o antígeno (prueba de hisopo nasal o saliva) en un centro de salud u otro sitio de pruebas. Llame al 2-1-1 para encontrar un sitio de pruebas. (Tome en cuenta que, si ha tenido síntomas, una prueba negativa **NO significa** que puede salir de la cuarentena antes de tiempo)
- **Siga la porción para personas sintomáticas en **La Guía de Cuarentena**** (en la parte de atrás de esta página).

*Los servicios esenciales están definidos en la Orden Ejecutiva del Gobernador Ducey: https://azgovernor.gov/sites/default/files/eo_2021.pdf

†Los síntomas consistentes con COVID-19 pueden ser de leves a severos e incluyen:

- | | | |
|-----------------------------------|---|--|
| • Tos | • Falta de aire o dificultad para respirar | • Fiebre o escalofríos |
| • Dolores musculares o corporales | • Dolor de cabeza | • Fatiga (no como síntoma único en el entorno escolar) |
| • Náusea o vomito, diarrea | • Dolor de garganta, congestión o flujo nasal | • Pérdida reciente del gusto u olfato |

Revise [CDC](https://www.cdc.gov) para los síntomas más recientes.

Guía de Cuarentena Para Personas Quienes Estuvieron Expuestas a[†] Alguien con COVID-19

Versión para Pacientes (Revisado 2 de diciembre, 2020)

INICIE AQUÍ

SÍNTOMAS

¿Ha experimentado algún síntoma consistente con COVID-19 después de haber estado expuesto a una persona con COVID?

SÍ,
Tengo/Tuve síntomas

HÁGALO EN LÍNEA:
[Maricopa.gov/COVIDisolationTool](https://maricopa.gov/COVIDisolationTool)

Síntomas de COVID-19 pueden incluir:

- Tos, falta de aire o dificultad para respirar
- Fiebre o escalofríos
- Dolor muscular, corporal o de cabeza
- Fatiga (no como síntoma único en el entorno escolar)
- Náusea o vómito, diarrea
- Dolor de garganta, congestión, o flujo nasal
- Pérdida reciente del gusto u olfato

Los síntomas pueden ser de leves a severos y aparecer de 2 a 14 días después de haber estado expuesto.

[†]**Contactos Cercanos** son aquellos que han estado a **menos de dos metros** de una persona con COVID-19 mientras están en periodo de infección por un **total acumulado de 15 minutos o más durante un periodo de 24 horas** **O** quienes tuvieron **contacto físico** con una persona que tiene COVID-19.

NO,
No he tenido síntomas

Prueba de COVID-19 llamada PCR o Antígeno

¿Se hizo una prueba de saliva o con hisopo nasal para detectar el COVID-19 después de haber estado expuesto y están disponibles sus resultados?

NO, incluyendo:
Estoy esperando mis resultados, o me hice una prueba de **sangre** para detectar COVID, o no me he hecho la prueba.

SÍ,
Me hice la prueba y tengo los resultados de la prueba

POSITIVO / NEGATIVO / NO PRUEBA HECHA

Aíslese hasta que pasen al menos: **10 días** desde que aparecieron sus síntomas, **Y 24 horas** desde que pasó la fiebre sin medicamentos para reducirla, **Y** sus otros síntomas han mejorado.

Si usted recibe resultados **NEGATIVOS**, **NO** termine su aislamiento tempranamente, porque ha sido expuesto y necesita estar en cuarentena.

Vea la guía de **AISLAMIENTO en: [Maricopa.Gov/COVIDisolation](https://maricopa.gov/COVIDisolation)**

¿Tuvo COVID-19 durante los últimos 3 meses?

Si usted dio positivo a la prueba de COVID-19, se ha recuperado, y ha completado su aislamiento en los últimos 3 meses:

- **NO** necesita hacer **cuarentena** si ha tenido contacto cercano con una persona con COVID-19.
- **NO** necesita estar en **aislamiento** si vuelve a dar positivo a la prueba de COVID.

Si usted esta esperando los resultados de las prueba, empiece siguiendo la guía de **NEGATIVO**, y reevalúe cuando tenga los resultados.

Si usted no se ha hecho la prueba por la nariz o de saliva, empiece siguiendo la guía **NEGATIVO**, y reevalúe cuando tenga los resultados.

NEGATIVO

Haga **cuarentena por 10 días** después de su último contacto con una persona con COVID-19.

Continúe monitoreando los síntomas por si llegará a desarrollar COVID-19 & use una mascarilla por **14 días** a partir de haber estado expuesto.

POSITIVO

Aíslese **por 10 días** desde que le hicieron la prueba.

Si usted desarrolla cualquier síntoma durante el aislamiento, siga la guía para personas con síntomas (al lado izquierdo).

EXCEPCIONES ESPECIALES:

Enfermedad severa** o *Severamente Inmunocomprometido**
Si usted ha sido internado en Cuidados Intensivos por COVID*

o si tiene un sistema inmune débil,**
debe aislarse hasta al menos:

20 días desde que aparecieron los síntomas,

Y 24 horas desde su última fiebre sin el uso de medicamento reductor de fiebre,

Y sus otros síntomas han mejorado.

EXCEPCIÓN ESPECIAL:

Salir temprano de la Cuarentena con una Prueba Negativa

La cuarentena puede terminar después de **7 días** completos de haber estado expuesto **si** usted tiene: **1)** Prueba de COVID-19 llamada PCR o antígeno (muestra tomada por la nariz/garganta o saliva) se tomó al menos **5 días** completos desde que estuvo expuesto, **2)** Recibió el resultado y es **negativo**, **3)** **No ha tenido síntomas** desde que estuvo expuesto. **Debe de cumplir con los 3 puntos de arriba para terminar con la cuarentena.**

Continúe monitoreando por si presentará síntomas de COVID-19 y use una mascarilla por **14 días** desde que estuvo expuesto.

EXCEPCIÓN ESPECIAL :

Ambiente de Congregación

Contactos cercanos que viven en ambientes de congregación (vivienda asistida, centros de cuidado de largo plazo, vivienda en grupo) deben ponerse en cuarentena por **14 días** desde que estuvo expuesto. La cuarentena de 10 días y excepción de salir temprano **no aplica en este caso.**

EXCEPCIÓN ESPECIAL:

**Severamente Inmunocomprometido

Aíslese **por 20 días** desde que se hizo la prueba.

Si usted desarrolla síntomas durante el aislamiento, siga la guía de las personas con síntomas.

*** Enfermedad seria** – por ejemplo; hospitalizado en cuidados intensivos (ICU, por sus siglas en inglés).

Para más detalles vea :

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-hospitalized-patients.html

****Severamente Inmunocomprometido** incluye estar en quimioterapia por cáncer, tratamiento de infección de VIH con recuento de linfocitos T CD4 de < 200, trastorno de inmunodeficiencia primaria combinada, uso de prednisona de >20mg/día por más de 14 días, o transplante de células madres hematopoyéticas o de órganos sólidos en el último año.