









COVID-19: ¿Qué significa el aislamiento, la cuarentena y el automonitoreo?

		Aislamiento	Cuarentena	Automonitoreo
	¿Para quién?	Personas enfermas de COVID-19 o con resultado positivo de COVID-19 pero sin ningún síntoma.	Personas sin síntomas y que <ul style="list-style-type: none"> estuvieron en contacto cercano con alguien que padece COVID-19, o están regresando a Vermont desde otros lugares (excepto determinados condados) por cualquier motivo que no sea un propósito esencial.¹ 	Otros habitantes de Vermont que no tienen síntomas.
	¿Me quedo en casa?	Sí	Sí	Quedarse en casa sigue siendo la mejor manera de reducir su riesgo. Cumpla con las normativas de prevención cuando salga.
	¿Puedo ir a trabajar?	No. Trabaje en casa si su trabajo lo permite y se siente suficientemente bien.	No. Trabaje en casa si su trabajo lo permite.	Cumpla con las normativas de salud y seguridad cuando esté en el trabajo. Trabaje en casa si puede.

¹ Un viaje esencial puede incluir la compra de alimentos, la atención médica, el cuidado de otros o viajes de negocios para comercios que están autorizados a operar.

		Aislamiento	Cuarentena	Automonitoreo
	¿Puedo salir a pasear, andar en bicicleta o caminar?	No, no hasta que se haya recuperado. ²	No, no hasta que hayan transcurrido 14 días y no hayan aparecido síntomas. ³	Sí, pero manténgase a dos metros de distancia de los demás, excepto de las personas con quienes convive. Use una mascarilla si hay mucha gente.
	¿Puedo salir a comprar alimentos y otros artículos esenciales, como medicamentos?	No, no hasta que se haya recuperado. ²	No, no hasta que hayan transcurrido 14 días y no hayan aparecido síntomas. ³	Sí, pero manténgase a dos metros de distancia de las personas que no viven con usted. Use una mascarilla. Lávese las manos con frecuencia y no se toque la cara.
	¿Debo permanecer en una habitación separada en mi casa?	Sí, hasta que se haya recuperado. ²	Si es posible, hasta que hayan transcurrido 14 días y no hayan aparecido síntomas. ³	No
	¿Qué pasa si empiezo a sentirme enfermo?		Comience el aislamiento y llame a su proveedor de atención médica.	Comience el aislamiento y llame a su proveedor de atención médica.




² Se considera recuperado cuando se den las siguientes tres condiciones (a menos que su prestador de atención médica le de otras instrucciones): 1) Hayan transcurrido 24 horas sin fiebre sin el uso de medicamento para bajar la fiebre, y 2) Otros síntomas hayan mejorado, y 3) Hayan transcurrido al menos 10 días desde la aparición de algún síntoma.

0, si no tenía síntomas cuando se hizo la prueba, se considera recuperado cuando hayan pasado 10 días desde la fecha de la primera prueba positiva y usted haya continuado sin tener síntomas.

³ Para contactos cercanos: 14 días desde la fecha en que estuvo en contacto por última vez con la persona diagnosticada con COVID-19. Para personas que regresan de viaje: 14 días desde la fecha en que estuvo fuera de Vermont por última vez (excepto determinados condados). Información en healthvermont.gov/covid19-travelguide.






*Puede realizarse las pruebas durante su período de cuarentena si nunca tuvo síntomas. Llame a su proveedor para coordinar una prueba a partir del día 7. Permanezca en cuarentena hasta recibir los resultados. Si los resultados son negativos y aún no tiene síntomas, puede poner fin a su cuarentena.

COVID-19: What is isolation, quarantine and self-observation?

		Isolation	Quarantine	Self-observation
	For whom?	People sick with COVID-19 or tested positive for COVID-19 but did not have any symptoms.	People with no symptoms and who <ul style="list-style-type: none"> • were in close contact with someone sick with COVID-19, or • are returning to Vermont from out of the state (except select counties) for anything other than an essential purpose.¹ 	Other Vermonters who don't have symptoms.
	Do I stay home?	Yes	Yes	Staying home is still the best way to lower your risk. Follow prevention guidance when you go out.
	Can I go to work?	No. Work at home if your job allows it and if you feel well enough.	No. Work at home if your job allows it.	Follow health and safety guidance while at work. Work at home if you can.

¹ Essential travel may include for food, medical care, care of others, or work for businesses that are allowed to operate.

COVID-19: What is isolation, quarantine and self-observation?

		Isolation	Quarantine	Self-observation
	Can I go outside for walks, bike rides, hikes?	No, not until you have recovered. ²	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. ³	Yes, but keep six feet away from others, except people you live with. Wear a mask if it's crowded.
	Can I go out for groceries and other essential items like medication?	No, not until you have recovered. ²	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. ³	Yes, but keep six feet away from people you don't live with. Wear a mask. Wash your hands often and don't touch your face.
	Do I stay in a separate room in my home?	Yes, until you have recovered. ²	If possible, until 14 days have passed, and no symptoms have appeared. ³	No
	What if I start to feel ill?		Start isolation and call your health care provider.	Start isolation and call your health care provider.

² Recovery is when all three have happened (unless you get different instructions from your medical provider): 1) It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, **and** 2) Other symptoms have improved, **and** 3) At least 10 days have passed since any symptoms appeared.

Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.

³ For close contacts: 14 days since the day you were last in close contact with the person with COVID-19. For returning travelers: 14 days since you were last outside of Vermont (excluding select counties). Information at healthvermont.gov/covid19-travelguide.

*You may get tested during your quarantine period if you never had any symptoms. Call your provider to arrange for testing on or after day 7. Stay in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can end your quarantine.