



Shorter Isolation and Quarantine Periods for the General Public

Jan. 5, 2022: Contra Costa County is aligning with [new state guidance](#) that allows for shorter isolation and quarantine periods for people who have been infected with or exposed to COVID-19. The state's new rules are similar to the [CDC's recently revised guidance](#) but add a testing requirement to shorten isolation or quarantine.

People Who Test Positive (Isolation)

- Isolate for at least 5 days (previously, it was a 10-day minimum)
- Can end isolation if a test collected on or after day 5 is negative and person doesn't have symptoms or symptoms are resolving. An over-the counter antigen test can be used to end isolation.
- Those who don't take a test must isolate for 10 days
- Wear a well-fitting mask around others for a total of 10 days, especially in indoor settings

People Exposed to Someone with COVID-19 (Quarantine)

If unvaccinated or not boosted but eligible for booster:

- Stay home for at least 5 days after your last contact with person with COVID-19. Test on day 5.
- Quarantine can end after day 5 if symptoms are not present and test taken on or after day 5 is negative. An over-the counter antigen test can be used to end quarantine.
- Those who don't take a test must quarantine 10 days
- Wear a well-fitting mask around others for a total of 10 days, especially in indoor settings

People who have gotten a booster shot or are fully vaccinated and not yet eligible for a booster do not have to quarantine following an exposure. However, they should get tested 5 days after they were exposed to be safe.

These guidelines are for the general public and not healthcare workers, who have [their own isolation and quarantine guidance](#). Workers and [K-12 students](#) should also check with their



employers and schools about requirements for returning to school or work since state guidance may differ for those settings.

For more information, see [California's guidance for isolation and quarantine](#) or visit our [For COVID-19 Patients and Contacts](#) page.

Periodos de Aislamiento y Cuarentena Más Cortos para el Público en General

5 de enero del 2022: El Condado de Contra Costa se está alineando con los [nuevos lineamientos estatales](#) que permiten períodos de aislamiento y cuarentena más cortos para las personas que se han infectado o se han expuesto al COVID-19. Las nuevas reglas del estado son similares a los [lineamientos recientemente modificados de los CDC](#), pero agregan un requisito de pruebas para acortar el aislamiento o la cuarentena.

Personas con un resultado positivo en la prueba (aislamiento)

- *Deben ponerse en aislamiento durante un mínimo de 5 días (anteriormente era un mínimo de 10 días)*
- *El aislamiento puede terminar si la persona se hace una prueba a partir del día 5, los resultados son negativos y no tiene síntomas o sus síntomas están mejorando. Es posible utilizar una prueba casera de antígenos para poner fin al aislamiento.*
- *Las personas que no se hagan la prueba deben ponerse en aislamiento durante 10 días.*
- *Utilice una mascarilla facial bien ajustada cuando esté cerca de otras personas durante un total de 10 días, especialmente en interiores.*

Personas expuestas a alguien con COVID-19 (cuarentena)

Si la persona no está vacunada o no ha recibido la vacuna de refuerzo pero es elegible para recibirla:

- *Quédese en casa durante un mínimo de 5 días a partir de la fecha de su último contacto con la persona infectada de COVID-19. Hágase la prueba el día 5.*
- *La cuarentena puede terminar después del día 5 si usted no tiene síntomas y se hace una prueba a partir del día 5 y los resultados de la prueba son negativos. Es posible utilizar una prueba casera de antígenos para poner fin a la cuarentena.*
- *Las personas que no se hagan la prueba deben ponerse en cuarentena durante 10 días.*
- *Utilice una mascarilla facial bien ajustada cuando esté cerca de otras personas durante un total de 10 días, especialmente en interiores.*

En el caso de las personas que ya recibieron la vacuna de refuerzo o que están completamente vacunadas y todavía no son elegibles para la vacuna de refuerzo, no es necesario que se pongan en cuarentena después de una exposición. Sin embargo, deben hacerse la prueba 5 días después de la exposición para mayor seguridad.

Estos lineamientos son para el público en general y no aplican a los trabajadores de salud, quienes tienen [su propio lineamiento sobre el aislamiento y la cuarentena](#). Los trabajadores y los [estudiantes de los grados K-12](#) deben consultar al personal de su escuela o a su empleador respecto a los requisitos para regresar a la escuela o al trabajo, ya que los lineamientos del estado pueden ser diferentes en dichos lugares.

Para obtener más información, consulte los [lineamientos de aislamiento y cuarentena de California](#) o visite nuestra página para [Pacientes y Contactos de COVID-19](#).