

FOR IMMEDIATE RELEASE

January 6, 2022

State adopts revised CDC COVID-19 isolation and quarantine guidelines

SANTA FE - The New Mexico Department of Health (DOH) announced on Wednesday that it is implementing revised federal guidance surrounding isolation and quarantine for COVID-19, effective on Thursday, January 6, 2022.

Background

On December 27th, the Centers for Disease Control (CDC) reduced its recommended [COVID guidelines](#) for isolation (when you are sick or infected with COVID) and quarantine (following exposure) from ten days to five days, along with providing other critical guidance including the [importance of mask wearing](#) to prevent further transmission of the virus.

Who this guidance is for:

This guidance is intended for the general population, including workplaces. Please note: the shorter isolation/quarantine recommendation does not apply to K-12, homeless shelters, or correctional institutions.

Additionally, children younger than two years of age or other individuals who cannot wear a mask, people who have moderate or severe illness, and people who are immunocompromised must also continue 10-day isolation and quarantine. Further information and frequently asked questions can be found here on the [CDC website: What we know about quarantine and isolation](#).

5-Day Quarantine and Isolation Guidance

For anyone who tests positive for COVID regardless of vaccination status (Isolation):

- Stay home for 5 days.
- You DO NOT need to get an additional PCR test if you have had a positive at-home rapid test.
- If you have no symptoms after 5 DAYS, you can leave your house but wear a mask for 5 more days.
- If you have a fever, continue to stay home until your fever is gone for 24 hours.
- To prevent the spread of COVID, tell anyone you have recently had close contact with and encourage them to get tested, monitor for symptoms, and reduce exposure to other people.

For anyone who has been in close [contact](#) with someone with COVID-19 (Quarantine):

These guidelines differ depending on your vaccination status

If you are [up to date](#) on all COVID-19 vaccines that you are eligible for:

- Wear a mask around others for 10 days.
- Test on Day 5 if possible.
- If you develop symptoms at any time, get tested if possible and stay at home until you get your results.
- If you can't get a test, but still have symptoms, assume you are positive and follow guidelines for a COVID-positive test.

If you are unvaccinated, not fully vaccinated or without a booster (not up to date on all vaccinations you are eligible for):

- Stay at home for 5 days.
- Then wear a mask around others for 5 MORE DAYS.
- Test on Day 5, if possible.
- If you develop symptoms at any time, get tested if possible and stay at home until you get your results.
- If you can't get a test, but still have symptoms, assume you are positive and stay home and follow guidelines for a COVID-positive test.

For anyone who has [symptoms of COVID-19](#) regardless of your vaccination status:

- Get either an at-home rapid test or PCR test if possible, and stay at home until you know your test result.
- If you test positive, follow the guidelines for a positive test result.
- If you test negative but still have symptoms, continue to stay at home.
 - If possible, get a PCR test OR an at-home rapid test in 1-2 days.
 - If you test positive on the PCR or at-home rapid test, follow guidelines for a COVID-positive test.
 - If you test negative, no other test is needed at this time.
- If you can't get a test, but still have symptoms, assume you are positive and follow guidelines for a COVID-positive test.

For more information on what it means to be up to date on the COVID vaccine, please visit this site:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>

If you have any questions on home tests and quarantine or isolation, please visit cv.nmhealth.org/selftest or call the Coronavirus Hotline: 1-855-600-3453. For more information on DOH guidance, please visit cv.nmhealth.org/covid-vaccine/.

Vaccinations are still the best tool for preventing COVID-19 hospitalizations and deaths.

Vaccinations remain the best way for New Mexicans to protect themselves and their loved ones from COVID-19. The vaccines are safe, highly effective, and free. Booster shots will also help protect against the new omicron variant, and DOH encourages everyone 12 and older to get a booster shot as soon as possible. Children over the age of five who have not yet been vaccinated should start their two-shot series immediately.

To find vaccine locations near you, visit vaccinenm.org, vaccines.gov, or call NMDOH's COVID-19 hotline at 1-855-600-3453, available every day from 8 AM to 8 PM. Language assistance is available.

Testing and COVID-19:

Currently, we are experiencing a nation-wide and state-wide shortage of testing. New Mexicans who are experiencing symptoms of COVID-19 or have been exposed to a COVID-positive person should get tested if possible. Please see above for instructions on what to do following a test.

Testing sites are listed at findatestnm.org; New Mexicans can also order free at-home tests through Vault, though test supplies are limited at this time.

Symptoms of COVID-19 include *fever, cough, shortness of breath or difficulty breathing, muscle pain, headache, sore throat, chills, repeated shaking with chills, gastrointestinal illness and new loss of taste or smell.*

DOH continues to recommend limited travel and exposure to large crowds. Additionally, masking is required for all individuals when indoors.

NMDOH

Katy Diffendorfer, Health Equity Communications Manager | Katy.Diffendorfer@state.nm.us

The Department of Health works to promote health and wellness, improve health outcomes, and deliver services to all New Mexicans. As New Mexico's largest state agency, DOH offers public health services in all 33 counties and collaborates with 23 Native American tribes, Pueblos and nations.

PARA SU PUBLICACIÓN INMEDIATA

6 de enero de 2020

CORRECCIÓN: La versión previa de este comunicado de prensa se envió prematuramente y contiene pequeñas inexactitudes. Por favor, ignore y utilice la versión que aparece a continuación. Nuestras disculpas.

El Estado adopta las directrices revisadas de los CDC para el aislamiento y la cuarentena por COVID-19

SANTA FE - El Departamento de Salud de Nuevo México (DOH) anunció el miércoles que está implementando la guía federal revisada en torno al aislamiento y la cuarentena para el COVID-19, a partir del jueves 6 de enero de 2022.

Antecedentes:

El 27 de diciembre, los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) redujeron sus directrices para el COVID recomendadas para el aislamiento (cuando se está enfermo o infectado por el COVID) y la cuarentena (tras la exposición) de diez a cinco días, además de proporcionar otras orientaciones fundamentales, como la importancia de llevar mascarilla para evitar una mayor transmisión del virus.

A quién va dirigida esta guía:

Esta guía está destinada a la población en general, incluidos los lugares de trabajo. Tenga en cuenta que la recomendación de aislamiento/cuarentena más corta no se aplica a los centros de enseñanza primaria y secundaria, a los refugios para personas sin hogar ni a las instituciones penitenciarias. Además, los niños menores de dos años u otras personas que no puedan llevar mascarilla, las personas con enfermedades moderadas o graves y las personas inmunodeprimidas también deben continuar con el aislamiento y la cuarentena de 10 días. Puede encontrar más información y preguntas frecuentes aquí en el sitio web de los CDC: [Lo que sabemos sobre la cuarentena y el aislamiento.](#)

Guía de cuarentena y aislamiento de 5 días

Para cualquier persona que dé positivo en las pruebas de COVID, independientemente de su estado de vacunación (Aislamiento):

- Permanezca en casa durante 5 días.
- NO es necesario que se haga una prueba PCR adicional si ha tenido una prueba rápida de antígeno casera positiva.
- Si no tiene síntomas después de 5 DÍAS, puede salir de su casa, pero use una mascarilla durante 5 días más.

- Si tiene fiebre, siga permaneciendo en casa hasta que la fiebre haya desaparecido durante 24 horas.
- Para evitar el contagio del COVID, informe a cualquier persona con la que haya tenido recientemente un contacto cercano y anímela a hacerse la prueba, a vigilar los síntomas y a reducir la exposición a otras personas.

Para cualquier persona que haya estado en contacto cercano con alguien con COVID-19 (Cuarentena): Estas directrices difieren según su estado de vacunación.

Si está al día con todas las vacunas COVID-19 que le corresponden:

- Use una mascarilla cerca de los demás durante 10 días.
- Si es posible, haga la prueba el día 5.
- Si desarrolla síntomas en cualquier momento, hágase la prueba si es posible y
- quédese en casa hasta que tenga los resultados.
- Si no puede hacerse una prueba, pero sigue teniendo síntomas, asuma que es positivo y siga las directrices para una prueba COVID-positiva.

Si no está vacunado, no está totalmente vacunado o no tiene una vacuna de refuerzo (no está al día con todas las vacunas que le corresponden)

- Quédese en casa durante 5 días.
- Luego, utilice una mascarilla cerca de los demás durante 5 DÍAS MÁS.
- Si es posible, haga la prueba el día 5.
- Si desarrolla síntomas en cualquier momento, hágase la prueba si es posible y quédese en casa hasta que tenga los resultados.
- Si no puede hacerse una prueba, pero sigue teniendo síntomas, asuma que es positivo y permanezca en casa y siga las directrices para una prueba de COVID positiva.

Para cualquier persona que tenga síntomas de COVID-19 independientemente de su estado de vacunación:

- Hágase una prueba casera rápida o una prueba PCR si es posible y permanezca en casa hasta conocer el resultado de la prueba.
- Si el resultado de la prueba es positivo, siga las directrices para un resultado positivo.
- Si la prueba es negativa, pero sigue teniendo síntomas, continúe en casa.
 - Si es posible, hazte una prueba PCR o una prueba casera en 1-2 días.
 - Si da positivo en la prueba PCR o en la prueba rápida, siga las directrices para una prueba COVID-positiva.
 - Si la prueba es negativa, no se necesita ninguna otra prueba en este momento.
- Si no puede hacerse una prueba, pero sigue teniendo síntomas, asuma que es positivo y permanezca en casa y siga las directrices para una prueba de COVID positiva.

Para más información sobre lo que significa estar al día con la vacuna COVID, visite este sitio: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>

Si tiene alguna pregunta sobre las pruebas caseras y la cuarentena o el aislamiento, visite cv.nmhealth.org/selftest o llame a la línea directa de Coronavirus: 1-855-600-3453.

Para más información sobre las directrices del DOH, visite cv.nmhealth.org/covid-vaccine/.

Las vacunas siguen siendo la mejor herramienta para prevenir las hospitalizaciones y las muertes debido al COVID-19.

Las vacunas siguen siendo la mejor manera para que los nuevomexicanos se protejan a sí mismos y a sus seres queridos del COVID-19. Las vacunas son seguras, altamente eficaces y gratuitas. Las vacunas de refuerzo también ayudarán a proteger contra la nueva variante ómicron.

El DOH alienta a todas las personas de 12 años o más a recibir una vacuna de refuerzo tan pronto como sea posible. Los niños mayores de cinco años que aún no hayan sido vacunados deben comenzar su serie de dos vacunas inmediatamente.

Para encontrar lugares de vacunación cerca de usted, visite vaccinenm.org, vaccines.gov, o llame a la línea directa de COVID-19 de NMDOH al 1-855-600-3453, disponible todos los días de 8 AM a 8 PM. Asistencia en su idioma disponible.

Pruebas y COVID-19:

Actualmente, estamos experimentando una escasez de pruebas a nivel nacional y estatal. Los nuevomexicanos que estén experimentando síntomas de COVID-19 o que hayan estado expuestos a una persona COVID-positiva deben hacerse la prueba si es posible. Por favor, vea arriba para las instrucciones sobre qué hacer después de una prueba.

Un listado de centros de pruebas se encuentra en findatestNM.org; los nuevomexicanos también pueden solicitar pruebas gratuitas a domicilio a través de Vault, aunque los suministros de pruebas son limitados en este momento. Los síntomas de COVID-19 incluyen: *fiebre, tos, falta de aire o dificultad para respirar, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, escalofríos, temblores repetidos con escalofríos, enfermedad gastrointestinal y nueva pérdida del gusto o del olfato.*

El Departamento de Salud sigue recomendando limitar los viajes y la exposición a grandes multitudes. Además, se requiere mascarilla para todos los individuos cuando están en el interior.

NMDOH

Katy Diffendorfer, Gerente de Comunicaciones de Equidad en Salud |
Katy.Diffendorfer@state.nm.us

El Departamento de Salud trabaja para promover la salud y el bienestar, mejorar los resultados de salud y prestar servicios a todos los nuevomexicanos. Como la mayor agencia estatal de Nuevo México, el DOH ofrece servicios de salud pública en los 33 condados y colabora con 23 tribus, pueblos y naciones indígenas