



MICHELLE LUJAN GRISHAM
Governor

DAVID R. SCRASE, M.D.
Acting Cabinet Secretary

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 other critical guidance.

At home tests are valuable tools to stop the spread of COVID, and the following updated protocols clarify what to do with a COVID-19 at-home test result:

Positive test result:

- Stay home for 5 days (both vaccinated and unvaccinated).
- You DO NOT need to get an additional PCR 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.

Negative test result:

With Symptoms (both vaccinated and unvaccinated):

- If possible, get a PCR test OR repeat at-home test in 1-2 days.
- Stay at home until you know your second test result.
- If you test positive, follow the guidelines for a positive test result.
- If you test negative again, no other test is needed at this time.
- If you can't get a test, assume you are positive and stay home.

*No Symptoms (*depends on vaccination status; see below):*

- No other test is needed at this time, except: If you had close contact with someone with COVID-19.
- **If you are **up to date** on all COVID vaccines that you are eligible for:*
 - Wear a mask around others for 10 days; test on day 5 if possible
- **If you are unvaccinated, not fully vaccinated, or without a booster (**not up to date** on all COVID vaccines):*
 - 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, stay home and refer to “*Have Symptoms*” guidance.

If you have any questions on home tests, please visit cv.nmhealth.org/selftest or call the Coronavirus Hotline: 1-855-600-3453

In the coming days, DOH anticipates that CDC will offer additional updated recommendations surrounding K-12 and high risk congregate settings such as nursing homes, homeless shelters, and correctional facilities.

For more information on DOH guidance please visit cv.nmhealth.org/covid-vaccine/.

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.

New Mexicans who are experiencing symptoms of COVID-19 or have been exposed to a COVID-positive person should get tested immediately. (Testing sites are listed at findatestNM.org; New Mexicans can also order free at-home tests through [Vault](https://vault.nmhealth.org).) 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

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 de COVID recomendadas para el aislamiento (cuando se está enfermo o infectado por COVID) y la cuarentena (tras la exposición) de diez a cinco días, junto con otras orientaciones fundamentales.

Las pruebas caseras son herramientas valiosas para detener la propagación del COVID y los siguientes protocolos actualizados aclaran qué hacer con un resultado de la prueba casera del COVID-19:

Resultado **positivo** de la prueba:

- Permanecer en casa durante 5 días (tanto los vacunados como los no vacunados).
- NO es necesario hacerse una prueba de PCR adicional.
- Si no presenta síntomas después de 5 DÍAS, puede salir de su casa, pero debe utilizar una mascarilla durante 5 días más.
- Si tiene fiebre, continúe en casa hasta que la fiebre haya desaparecido durante 24 horas.
- Para prevenir el contagio del COVID, informe a cualquier persona con la que haya tenido recientemente un contacto estrecho y anímela a hacerse la prueba, a vigilar los síntomas y a reducir la exposición a otras personas.

Resultado **negativo** de la prueba:

Con síntomas (tanto vacunados como no vacunados):

- Si es posible, hágase una prueba PCR o repita la prueba en casa en 1 o 2 días.
- Quédate en casa hasta que sepas el resultado de la segunda prueba.
- Si el resultado de la prueba es positivo, siga las directrices para un resultado positivo.
- Si la prueba vuelve a ser negativa, no es necesario realizar ninguna otra prueba en este momento.
- Si no puede hacerse una prueba, asuma que es positivo y quédese en casa.

*Sin síntomas (*depende del estado de vacunación; véase más abajo):*

- No se necesita ninguna otra prueba en este momento, excepto: Si ha tenido contacto cercano con alguien con COVID-19. ·

**Si está al día con todas las vacunas que le corresponden:*

- Use una mascarilla alrededor de otras personas durante 10 días; realice la prueba el día 5 si es posible

**Si no está vacunado, no está totalmente vacunado o no tiene la vacuna de refuerzo (no está al día):*

- Quédese en casa durante 5 días.
- Entonces usa una máscara alrededor de los demás durante 5 DÍAS MÁS.
- Hágase la prueba el día 5, si es posible.
- Si desarrolla síntomas, quédese en casa y consulte la guía "con síntomas".

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

En los próximos días, el Departamento de Salud anticipa que los CDC ofrecerán recomendaciones adicionales actualizadas en torno a los centros de enseñanza primaria y secundaria y a los entornos de alto riesgo, como las residencias de ancianos, los refugios para personas sin hogar y los centros penitenciarios.

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

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 lo antes 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 a usted, visite vaccinenm.org, vaccines.gov, o llame a la línea directa COVID-19 de NMDOH al 1-855-600-3453, disponible todos los días de 8 AM a 8 PM. Hay asistencia en su idioma disponible.

Los nuevomexicanos que experimentan síntomas de COVID-19 o que han estado expuestos a una persona positiva a COVID deben hacerse la prueba inmediatamente. (Los sitios de pruebas están listados en findatestNM.org; los nuevomexicanos también pueden pedir pruebas gratuitas en casa a través de Vault).

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, es necesario que todas las personas se enmascaren cuando estén 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