



Home Isolation and Quarantine Instructions for People with COVID-19 and Their Household or Close Contacts

Home Isolation Instructions	Home Quarantine Instructions
<p>If you have been diagnosed with COVID-19 OR you are awaiting COVID-19 test results, you must follow these Home Isolation steps to prevent the spread of disease.</p> <p>Stay Home Until You Are Recovered</p> <ul style="list-style-type: none"> If you cannot fully separate from your household members at all times, then you and your household members 2 years and older should wear a face mask. Most people with COVID-19 will have mild illness and can get better with proper home care without the need to see a provider. However, if you are 65 years and older, pregnant, or have an underlying medical condition such as heart disease, asthma, other lung disease, diabetes, kidney disease, liver disease, severe obesity or a weakened immune system, you are at a higher risk of more serious illness or complications. Do <u>not</u> go to work, school, or public areas. Stay home until at least 10 days have passed since you first became ill AND at least 1 day (24 hours) has passed since you recovered (i.e., your fever has been gone for 24 hours without the use of fever-reducing medications (e.g., Tylenol®) and your symptoms (e.g., cough, shortness of breath) have improved). If you never had symptoms but tested positive for COVID-19, stay home for at least 10 days following the date of your positive test. People in your home, your intimate partners, and caregivers are considered “close contacts” and should follow the Home Quarantine Instructions on the right. Please share this document with them. <p>What if You Can't Separate Yourself From Others?</p> <ul style="list-style-type: none"> If you do not have a dedicated bedroom that will not be shared with others during the isolation period, please call 2-1-1 to request alternate housing. It's OK to share a bedroom with others if they have also been diagnosed with COVID-19 within the last 90 days. If people continue to be in close contact with you during your isolation period, they will need to extend their quarantine period until 14 days from the last day they had close contact with you, or from the date you are released from isolation. 	<p>If you live in the same household OR had close contact* with someone diagnosed with COVID-19 you must follow the following steps to prevent the spread of disease.</p> <p><i>*Close contact means that you were within 6 feet of the person with COVID-19 for more than 15 cumulative minutes whether or not face coverings were worn.</i></p> <p>If you develop symptoms suggestive of COVID-19, whether you are vaccinated or not, you must follow the Home Isolation instructions on the left.</p> <p>If you are fully vaccinated** against COVID-19 and remain asymptomatic, you usually do not need to quarantine as your risk for infection is low. However, you should still monitor for symptoms of COVID-19 for 14 days.</p> <p><i>**You are considered fully vaccinated if:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) You completed the full COVID - 19 vaccination series, AND 2) 14 days have passed since the last dose in the series. <p>If you are hospitalized, reside in a long-term care facility or other congregate setting, or are immunocompromised, you may be required to quarantine even if you are fully vaccinated.</p> <p>If you are partially vaccinated or are not vaccinated against COVID-19, you must self-quarantine at home.</p> <ul style="list-style-type: none"> Stay home and monitor yourself for symptoms. Measure and record your temperature twice a day. If you do not have a dedicated bedroom that will not be shared with others during your quarantine period, please call 2-1-1 to request alternate housing. <u>If no testing is done</u>, your quarantine will end 10 days after the date of your last close contact with the COVID-19 case Your quarantine may end 7 days after the date of your last contact with the COVID-19 case <u>provided you were tested at least 5 days after your last exposure and the test came back negative</u> <u>Either way</u>, you must monitor yourself for symptoms, wear a mask at all times around others, wash hands, and stay at least 6 feet from others for 14 days after the date of your last close contact with the COVID-19 case. Please note that these timeframes will need to be extended if you continue to be in close contact with the COVID-19 case while he/she is still in isolation. <p>It may take 2-14 days after exposure to develop symptoms, so you may be infected and may not know it right away. Moreover, some people are infected and contagious even though they never develop symptoms.</p> <p>Getting Tested for COVID-19</p> <p>We recommend that you get tested for COVID-19, regardless of your vaccination status. Testing is available through medical providers and community testing sites. A list of testing sites can be found at https://www.smchealth.org/covid-19-testing.</p> <p>If you <u>develop symptoms</u> you should immediately self-isolate regardless of your vaccination status and should seek testing right away. If you remain <u>asymptomatic</u> you should not be tested earlier than <u>day 5</u> after your exposure.</p>
<p>Will Public Health notify my employer? Public Health will <u>not</u> release any personal information about you to your employer unless it is deemed necessary to protect your health and that of others.</p>	





Instructions for Those in Home Isolation or Home Quarantine

- If you cannot fully separate from your household members at all times, then you and your household members 2 years and older should wear a face mask.
- Stay home. Do not leave your home, except to get necessary medical care. Avoid all public settings and gatherings of any size. Do not go to daycare, school, or work. Do not visit public areas such as parks, grocery stores, or other businesses. Do not travel.
- Separate yourself from other people. You should stay in a bedroom by yourself. Avoid using the same bathroom as others. If that is not possible, clean and disinfect the bathroom after each use. Household members should stay in another room and should avoid contact with you as much as possible.
- Do not prepare or serve food to others. Do not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, bedding, or other items.
- Do not allow visitors unless they are essential to your well-being (home health nurse, caregiver, etc.). Prior to their visit, inform all visitors that you have been diagnosed with COVID-19 and are currently in isolation so that appropriate precautions may be taken.
- If items are brought to the door, wait until the person leaves to pick them up.

Prevent Spread

- **Cover your cough.** Cover your mouth and nose with a tissue or sneeze into your sleeve -- not into your hands -- then throw away the tissue into a lined trash can and immediately wash your hands.
- **Wash your hands often and thoroughly with soap and water for at least 20 seconds** - especially after coughing, sneezing, blowing your nose, or after going to the bathroom. If you can't wash your hands with soap and water, alcohol-based hand sanitizer with a minimum content of 60% alcohol can be used as long as your hands are not visibly dirty.
- **Clean and disinfect all "high-touch" surfaces every day** including counters, tabletops, doorknobs, fixtures, toilets, phones, TV remotes, keys, keyboards. Also, clean and disinfect any surfaces that may have body fluids on them. Use household cleaning and disinfectant sprays or wipes according to the product label instructions.

Practice Home Care

- Rest, drink plenty of fluids, and take over-the-counter medicines such as Tylenol® as needed to reduce fever and pain.
 - Note that young children should not be given any over-the-counter cold medication without first speaking with a doctor.
- Seek medical care if your symptoms worsen, especially if you are at a [higher risk](#) of serious illness.
 - Symptoms that indicate you should seek medical care include, but are not limited to, the following:



Difficulty breathing



Pressure or pain in chest



Bluish lips or face



Confused or hard to wake



Other serious symptoms

- If possible, call ahead to the clinic or Emergency Department. They will then be able to prepare for your arrival accordingly and protect others from getting infected.
 - Please wear a well-fitting mask at all times.
 - Do not take public transportation (bus, Caltrain, BART, etc.) or a ride share service (Uber, Lyft, etc.).
 - If you call 911, you must notify dispatch and paramedics that you are under isolation/quarantine for COVID-19.

Thank you for your cooperation and for helping us to control the spread of COVID-19 in our community.

Here are some tips for managing your emotional health during these uncertain and stressful times

<https://www.smchealth.org/covid-19-mental-health>.

If you have any additional questions, please visit <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> or <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>.



Instrucciones de aislamiento y cuarentena en casa para las personas con COVID-19, las personas que viven con ellas y sus contactos cercanos

Instrucciones de aislamiento en casa	Instrucciones de cuarentena en casa
<p><u>Si le diagnosticaron COVID-19 O está esperando los resultados de la prueba de COVID-19</u>, debe seguir estos pasos de aislamiento en casa para evitar la propagación de la enfermedad.</p> <hr/> <p>Permanezca en casa hasta que se recupere</p> <ul style="list-style-type: none"> Si no puede separarse completamente de los miembros de su hogar en todo momento, usted y las personas mayores de 2 años de su hogar deberán usar una mascarilla. La mayoría de las personas con COVID-19 tendrán una enfermedad leve y podrán mejorar con la atención adecuada en el hogar, sin necesidad de ver a un médico. Sin embargo, si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene una afección médica subyacente, como una enfermedad cardíaca, asma, enfermedad pulmonar, diabetes, enfermedad del hígado, obesidad grave o un sistema inmunitario debilitado, tiene un mayor riesgo de tener una enfermedad o complicaciones más graves. No vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos. Permanezca en casa hasta que hayan pasado al menos 10 días desde que se enfermó por primera vez <u>Y</u> hasta que haya pasado al menos 1 día (24 horas) desde que se recuperó, es decir, hasta que la fiebre haya desaparecido durante 24 horas sin el uso de medicamentos para reducirla (p. ej., Tylenol®) y que sus síntomas (p. ej., tos, dificultad para respirar) hayan mejorado. Si no ha tenido síntomas, pero dio positivo a la prueba de COVID-19, permanezca en casa durante al menos 10 días después de la fecha en que la prueba dio positivo. Las personas de su hogar, sus parejas íntimas y los cuidadores se consideran “contactos cercanos” y deben seguir las Instrucciones de cuarentena en casa que se encuentran a la derecha. Por favor comparta este documento con ellos. <p>¿Qué pasa si no puede separarse de los demás?</p> <ul style="list-style-type: none"> Si no tiene una habitación exclusiva que no se comparta con los demás durante el periodo de aislamiento, llame al 2-1-1 para solicitar un alojamiento alternativo. PUEDE compartir la habitación con otras personas que también hayan sido diagnosticadas con COVID-19 en los últimos 90 días. Si las personas siguen estando en contacto cercano con usted durante el periodo de aislamiento, tendrán que prolongar el periodo de cuarentena hasta 14 días a partir del último día en que estuvieron en contacto cercano con usted, o a partir de la fecha en que su aislamiento finalice. 	<p><u>Si vive en el mismo hogar O tuvo contacto cercano* con un caso positivo de COVID-19</u>, deberá seguir los siguientes pasos para evitar la propagación de la enfermedad.</p> <p><i>*Contacto cercano significa que estuvo a menos de 6 pies de distancia de una persona con COVID-19 durante más de 15 minutos en total, sin importar si usaron mascarilla.</i></p> <p>Si desarrolla síntomas que sugieran COVID-19, sin importar si está vacunado o no, deberá seguir las Instrucciones de aislamiento en casa que se encuentran a la izquierda.</p> <p>Si está completamente vacunado** contra el COVID-19 y permanece asintomático, por lo general, no necesitará hacer cuarentena, ya que su riesgo de infección es bajo. Sin embargo, deberá seguir vigilando los síntomas de COVID-19 durante 14 días.</p> <p>**Se considera que una persona está completamente vacunada si:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) recibió la serie completa de vacunación contra el COVID-19, Y 2) ya pasaron 14 días a partir de la última dosis de la serie. <p>Si está hospitalizado, vive en un centro de atención a largo plazo o en otro lugar de congregación, o si está inmunocomprometido, es posible que deba hacer cuarentena, aunque esté completamente vacunado.</p> <p>Si está parcialmente vacunado o no se ha vacunado contra el COVID-19, debe hacer cuarentena en casa.</p> <ul style="list-style-type: none"> Permanezca en casa y vigile sus síntomas. Tómese y registre su temperatura dos veces al día. Si no tiene una habitación exclusiva que no se comparta con los demás durante el periodo de cuarentena, llame al 2-1-1 para solicitar un alojamiento alternativo. <u>Si no se realizó ninguna prueba</u>, su cuarentena terminará 10 días después de la fecha en la que estuvo en contacto por última vez con el caso de COVID-19. Su cuarentena podría terminar 7 días después de su último contacto con el caso de COVID-19, <u>siempre y cuando se haya realizado la prueba al menos 5 días después de haber estado expuesto y el resultado haya sido negativo</u>. <u>De cualquier manera</u>, deberá monitorearse en caso de que aparezcan síntomas, usar mascarilla todo el tiempo cuando esté con otras personas, lavarse las manos, y permanecer al menos a 6 pies de distancia de los demás durante 14 días después de la fecha en la que estuvo en contacto por última vez con el caso de COVID-19. Tenga en cuenta que estos plazos tendrán que prolongarse si sigue teniendo contacto cercano con el caso de COVID-19 mientras esté en aislamiento. <p>Los síntomas pueden tardar entre 2 y 14 días en desarrollarse después de la exposición, por lo que podría estar infectado y no saberlo de inmediato. Además, algunas personas están infectadas y son contagiosas, aunque nunca desarrollen síntomas.</p> <hr/> <p>Cómo hacerse la prueba de COVID-19</p> <p>Le recomendamos que se haga la prueba de COVID-19, sin importar su estado de vacunación. Las pruebas están disponibles mediante los proveedores médicos y los sitios de pruebas de la comunidad. Puede consultar una lista de los sitios de pruebas en https://www.smchealth.org/covid-19-testing.</p> <p>Si <u>desarrolla síntomas</u>, deberá autoaislarse inmediatamente sin importar su estado de vacunación y debe buscar de inmediato que le hagan la prueba. Si permanece <u>asintomático</u>, no deberá hacerse la prueba antes del 5.º día después de la exposición.</p>

¿Salud Pública notificará a mi empleador? Salud Pública no revelará ninguna información personal sobre usted a su empleador, a menos que se considere necesario para proteger su salud y la de los demás.





Instrucciones para las personas en aislamiento o cuarentena en casa

- Si no puede separarse completamente de los miembros de su hogar en todo momento, usted y las personas mayores de 2 años de su hogar deberán usar una mascarilla.
- Permanezca en casa. **No** salga de casa, excepto para recibir atención médica necesaria. Evite todos los lugares públicos y las aglomeraciones de cualquier tipo. **No** asista a la guardería, a la escuela ni al trabajo. **No** visite lugares públicos como parques, supermercados u otros negocios. **No** salga de viaje.
- Aléjese de otras personas. Debe permanecer solo en una habitación. Evite usar el mismo baño que otros. Si eso no es posible, limpie y desinfecte el baño después de cada uso. Los miembros de su hogar deberán permanecer en otra habitación y evitar el contacto con usted tanto como sea posible.
- No prepare ni sirva comida a los demás. No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, ropa de cama ni otros artículos.
- No permita visitantes a menos que sean fundamentales para su bienestar (enfermera de casa, cuidador, etc.). Para que los visitantes tomen las precauciones adecuadas, infórmeles (antes de que lo visiten) que le diagnosticaron COVID-19 y que está aislado.
- Si le dejan artículos en la puerta, espere hasta que la persona se vaya para recogerlos.

Evite la propagación

- **Cúbrase al toser.** Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o estornude en su manga, no en las manos, después tire el pañuelo en un cesto de basura con bolsa y lávese de inmediato las manos.
- **Lávese las manos con frecuencia y a profundidad con agua y jabón durante al menos 20 segundos**, en especial después de toser, estornudar, sonarse la nariz o ir al baño. Si no puede lavarse las manos con agua y jabón, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol, siempre y cuando las manos no estén visiblemente sucias.
- **Limpie y desinfecte todos los días las superficies de “alto contacto”**, como mostradores, mesas, pomos de las puertas, accesorios, inodoros, teléfonos, controles remotos de la televisión, llaves y teclados. Además, limpie y desinfecte cualquier superficie que pueda tener fluidos corporales. Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfección domésticos, según las instrucciones de la etiqueta del producto.

Cuídese en casa

- Descanse, beba muchos líquidos y tome medicinas de venta libre como Tylenol®, según sea necesario, para reducir la fiebre y el dolor.
 - Tenga en cuenta que los niños pequeños no deben tomar medicinas de venta libre para el resfriado sin antes consultar a un médico.
- Busque atención médica si sus síntomas empeoran, en especial si tiene un **mayor riesgo** de tener una enfermedad grave.
 - Los síntomas que indican que debe buscar atención médica, incluyen, entre otros, los siguientes:



**Dificultad
para respirar**



**Presión o dolor
en el pecho**



**Labios o rostro
azulados**



**Confusión o dificultad
para despertarse**



**Otros síntomas
graves**

- Si es posible, **llame con anticipación** a la clínica o al Departamento de Emergencia. Así podrán prepararse para recibirlo de manera adecuada y proteger a las demás personas de infectarse.
 - Use una mascarilla que se ajuste bien en todo momento.
 - No use el transporte público (autobús, Caltrain, Sistema de Transporte Rápido del Área de la Bahía [Bay Area Rapid Transit System, BART], etc.) ni los servicios de viaje compartido (Uber, Lyft, etc.).
 - Si llama al 911, deberá notificar al operador y a los paramédicos que está en aislamiento o cuarentena por COVID-19.

Gracias por su cooperación y por ayudarnos a controlar la propagación del COVID-19 en nuestra comunidad.

Estos son algunos consejos para controlar su salud emocional durante estos momentos de incertidumbre y estrés:
<https://www.smchealth.org/covid-19-mental-health>.

Si tiene alguna pregunta adicional, visite <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> o <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>.