



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

Home Isolation Instructions	Home Quarantine Instructions
<p><u>If you have been diagnosed with COVID-19 OR you are awaiting COVID-19 test results</u>, you must follow these Home Isolation steps to prevent the spread of disease.</p> <hr/> <p><b>Stay Home Until You Are Recovered</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Every household member 2 years and older should wear a face mask, including inside the home.</li> <li>• Most people with COVID-19 will have mild illness and can get better with proper home care without the need to see a provider. If you are 65 years and older, pregnant, or have an underlying medical condition such as heart disease, asthma, 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.</li> <li>• Do <u>not</u> go to work, school, or public areas.</li> <li>• Stay home until at least 10 days after you first became ill <u>AND</u> at least 24 hours after you have recovered. Recovery means that your fever is 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• People in your home, your intimate partners, and caregivers are considered “close contacts” and should follow the <b>Home Quarantine Instructions on the right</b>. Please share this document with them.</li> </ul> <p><b>What if You Can’t Separate Yourself From Others?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• If you do not have a dedicated bedroom and bathroom 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<p><u>If you live in the same household OR had close contact with someone diagnosed with COVID-19</u> you must follow these Home Quarantine steps. It can take 2-14 days to show symptoms, so you may not know for up to 14 days if you are infected or not. You must stay home so that you do not pass on the infection to anyone else.</p> <hr/> <p><b>Stay Home to See if You Develop Symptoms</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Your last day of quarantine is 14 days from when you were last in close contact with the person with COVID-19. If you continue to be in close contact with that person, you will need to extend your quarantine period for 14 days from the last day you have close contact with him/her or from the date he/she is released from isolation.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Close contact means that you’ve been within 6 feet of the person with COVID-19 for more than a total of 15 minutes whether or not face coverings were worn or that you touched body fluids or secretions without using appropriate precautions.</b></li> <li>○ If you do not have a dedicated bedroom and bathroom that will not be shared with the person(s) with COVID-19 during the quarantine period, please call 2-1-1 to request alternate housing.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>What if You Develop Symptoms?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• If you develop symptoms, you may have COVID-19 and you should follow the <b>Home Isolation Instructions on the left</b>.</li> <li>• Monitor your symptoms closely and seek medical care if symptoms become severe. If you develop symptoms you should be tested as soon as possible through your primary care provider or a community testing site (<a href="http://www.smchealth.org/covid-19-testing">www.smchealth.org/covid-19-testing</a>).</li> <li>• Ideally, after exposure, you should be tested for COVID-19 even if you do not have any symptoms. You should not be tested right away though, as your test may come back falsely negative if you are tested too early. It is best to wait 4 or more days after being exposed to someone with COVID-19 to be tested. You should continue to self-quarantine for a full 14 days if the test is negative and follow the Home Isolation Instructions on the left if the test is positive.</li> </ul>
<p><b>Will Public Health notify my workplace?</b>          Public Health will not notify or release any personal information about you to your workplace unless it is deemed necessary to do so to protect your health and the health of others.</p>	





### Restrictions and Information Applying to Both Those in Home Isolation and Quarantine

- Every household member 2 years and older should wear a face mask, including inside the home.
- Stay home. Do not go to work, school, or public areas.
- Separate yourself from others in your home. Stay in a specific room and away from other people in your home as much as possible. It is especially important to stay away from people who are at [higher risk of serious illness](#), such as older adults (65 years and older) and people of any age who have serious underlying medical conditions.
- Use a separate bathroom if possible.
- Do not prepare or serve food to others.
- Do not allow visitors into your home.
- Do NOT use public transportation (bus, Caltrain, BART, etc.) or ride share services (Uber, Lyft, etc.).

#### Prevent Spread

- **Cover your coughs and sneezes.** 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, or blowing your nose, or after going to the bathroom. Alcohol-based hand sanitizer with a minimum content of 60% alcohol can be used instead of soap and water if the hands are not visibly dirty.
- **Avoid sharing household items.** Do not share dishes, cups, utensils, towels, bedding and other items with people in your home. After using these items, wash them thoroughly with soap and water. It's recommended to store contaminated laundry in a separate hamper and wear disposable gloves while handling contaminated laundry. However, dirty laundry from a person with COVID-19 can be washed with other people's items. Laundry may be washed in a standard washing machine with warm water and detergent; bleach may be added but is not necessary.
- **Clean and disinfect all "high-touch" surfaces every day.** High touch surfaces include counters, tabletops, doorknobs, fixtures, toilets, phones, TV remotes, keys, keyboards, tables. 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 acetaminophen (Tylenol®) if 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.
  - Note that medicines do not "cure" COVID-19 and do not stop you from spreading the virus.
- 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



Confused or Hard to Wake



Other Serious Symptoms

- If possible, call ahead **before** going to your doctor's office or hospital and tell the staff you are in isolation or quarantine for COVID-19 to prepare health care personnel for your arrival and protect others from getting infected.
  - **Do not wait in any waiting rooms** and **wear a facemask at all times if possible.**
  - If you call 911, you must notify dispatch and paramedics that you are under isolation/quarantine for COVID-19.
  - Do NOT use public transportation (bus, Caltrain, BART, etc.) or ride share services (Uber, Lyft, etc.).

### Thank you for your cooperation in this important public health matter.

We understand that COVID-19 can cause a lot of stress and anxiety; here are some tips for managing your emotional health during these challenging times: [https://www.smchealth.org/sites/main/files/file-attachments/strategies\\_for\\_coping\\_with\\_communicable\\_disease\\_3-11-2020.pdf?1585612642](https://www.smchealth.org/sites/main/files/file-attachments/strategies_for_coping_with_communicable_disease_3-11-2020.pdf?1585612642).

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.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx>.





## Instrucciones de Aislamiento y Cuarentena en el Hogar para Personas con COVID-19 y sus Contactos Cercanos y en el hogar

Instrucciones para Aislamiento en el Hogar	Instrucciones para Cuarentena en el Hogar
<p>Si ha sido diagnosticado con COVID-19 O si está esperando su resultado del examen de COVID-19, debe seguir los siguientes pasos de aislamiento en el hogar para prevenir la propagación de la enfermedad.</p>	<p>Si vive en el mismo hogar O ha tenido contacto cercano con alguien diagnosticado con COVID-19, debe seguir los siguientes pasos de cuarentena en el hogar. Puede tomar dentro de 2-14 días para desarrollar síntomas. Así que quizás no sepa hasta los 14 días si fue infectado(a) o no. Debe quedarse en casa para que no se propague la infección a nadie más.</p>
<p><b>Quédese en Casa Hasta que se Recupere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada persona de dos años o mayor que viva en la casa debe llevar mascarilla, incluso dentro de la vivienda.</li> <li>• La mayoría de la gente con COVID-19 tendrá una enfermedad leve y pueden mejorarse con cuidado propio en casa sin tener que ver a un proveedor. Si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene enfermedades subyacentes graves, tal como enfermedades cardíacas, asma, enfermedades pulmonares, diabetes, enfermedades renales, enfermedad de hígado, obesidad severa o sistema inmune debilitado, está en alto riesgo de tener una enfermedad seria o complicaciones.</li> <li>• <u>No</u> vaya a trabajar, a la escuela o áreas públicas.</li> <li>• Quédese en casa por al menos de 10 días después de haberse enfermado <u>Y</u> por al menos 24 horas después de recuperarse. Recuperación significa que no ha tenido fiebre por 24 horas sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre (p. ej., Tylenol®) y sus síntomas (p.ej., tos, falta de respiración) hayan mejorado.</li> <li>• Si nunca tuvo síntomas, pero salió positivo en su examen de COVID-19, quédese en casa por al menos de 10 días después de haberse colectado la muestra.</li> <li>• Las personas en su hogar, su pareja íntima, y cuidadores se consideran “contactos cercanos” y deben de seguir las <b>instrucciones de cuarentena hogareña indicados a la derecha</b>. Por favor comparta este documento con ellos.</li> </ul> <p><b>¿Qué Pasa si no Puede Apartarse de los Demás?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si tiene recámara y baño propio, asegúrese que no sean compartidos con otra gente durante su periodo de aislamiento, y si no por favor llame al 2-1-1 para solicitar vivienda alternativa. Está bien compartir recámara con otras personas que fueron diagnosticadas con COVID-19 en los últimos 90 días.</li> <li>• Si las personas continúan estando en contacto cercano a usted durante su período de aislamiento, tendrán que extender su periodo de cuarentena hasta que sean 14 días del último día de que tuvieron contacto cercano con usted o la misma fecha en que usted termine su aislamiento.</li> </ul>	<p><b>Quédese en Casa si Desarrolla Síntomas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Su último día de cuarentena será 14 días después de que estuvo en contacto cercano con alguien con COVID-19. Si tiene que estar en contacto cercano con esa persona, tendrá que extender su periodo de cuarentena por 14 días empezando des de la última fecha en la que tuvo contacto cercano con el/ella o de la fecha que el/ella termine su periodo de aislamiento. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Contacto cercano significa que usted ha estado al menos de 6 pies de la persona con COVID-19 por más de un total de 15 minutos, aunque haya usado mascara facial o no, o si ha tocado con fluidos corporales o secreciones sin haber tomado las precauciones adecuadas.</b></li> <li>○ Si tiene recamara y baño propio, asegúrese que no sean compartidos con la(s) persona(s) con COVID-19 durante su periodo de cuarentena, y si no, por favor llame al 2-1-1 para solicitar vivienda alternativa.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>¿Qué pasa si desarrolla síntomas?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si desarrolla síntomas, puede ser que tenga COVID-19 y debe de seguir las <b>instrucciones de aislamiento hogareña en la izquierda</b>.</li> <li>• Monitoree sus síntomas y busque ayuda médica si sus síntomas son severos. Si usted desarrolla síntomas, debería hacerse la prueba de COVID-19 lo más pronto posible mediante su doctor o un sitio para hacer pruebas en su comunidad (<a href="http://www.smchealth.org/covid-19-testing">www.smchealth.org/covid-19-testing</a>).</li> <li>• Idealmente, si han estado expuestos a COVID-19, deberían hacerse la prueba, aunque no tengan síntomas. Sin embargo, deben esperar un mínimo de cuatro días antes de hacérsela. Si se hacen la prueba muy temprano, el resultado puede ser un falso negativo. Deben continuar haciendo cuarentena por un total de 14 días completos si el resultado de la prueba es negativo. Si el resultado de la prueba es positivo, siga las instrucciones que hay en la columna de la izquierda.</li> </ul>
<p><b>¿Le notificara el Departamento de Salud a mi empleador?</b> El Departamento de Salud no le notificará ni le dará su información personal a su lugar de empleo al menos que sea considerado necesario para proteger su salud y la salud de otros.</p>	





## Restricciones e Información que Aplican a los Dos: Aquellos en Aislamiento y Cuarentena en el hogar

- Cada persona de dos años o mayor que viva en la casa debe llevar mascarilla, incluso dentro de la vivienda.
- Quédese en casa. No vaya al trabajo, a la escuela, o a áreas públicas.
- Apártese de los demás en su casa. Quédese en un cuarto específico y aléjese de los demás en su hogar lo más posible. Es especialmente importante alejarse de gente que esté en alto riesgo de una enfermedad seria, tal como adultos mayores (65 años o más) y gente de cualquier edad que tenga enfermedades subyacentes graves.
- Si ser posible, use un baño separado.
- No prepare ni sirva comida a otra gente.
- No permita visitas en su hogar.
- NO use transportación pública (autobús, Caltrain, BART, etc.) o servicio de transporte compartido (Uber, Lyft, etc.).

### Prevenga la Propagación

- **Cubra su tos y estornudos.** Tápese la boca y nariz con un pañuelo o estornude en su manga – no en sus manos – después tire el pañuelo en un bote de basura forrado y inmediatamente lávese las manos.
- **Lávese las manos con frecuencia usando jabón y agua por lo menos 20 segundos – especialmente después de toser, estornudar, sonarse la nariz, o después de usar el baño.** Desinfectante para las manos conteniendo el mínimo 60% de alcohol se puede usar en vez de jabón y agua si sus manos no están visiblemente sucias.
- **Evite compartir artículos del hogar.** No comparta trastes, vasos, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos con los demás en su casa. Después de usar estos artículos, lávelos con jabón y agua. Se recomienda guardar la ropa contaminada en un cesto de ropa separado y usar guantes desechables al tocar ropa contaminada. Sin embargo, la ropa sucia de alguien con COVID-19 se puede lavar con los artículos de otra gente. La ropa se puede lavar en una lavadora estándar con agua tibia y detergente; se le puede agregar cloro, aunque no es necesario.
- **Limpie y desinfecte todas las superficies de “alto contacto” todos los días.** Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, mesas, manijas de puertas, accesorios, inodoros, teléfonos, control remoto de la TV, llaves y teclados. También limpie y desinfecte cualquier superficie que puedan tener fluidos corporales. Use aerosoles o toallitas de limpieza y desinfectantes para el hogar de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta del producto.

### Practique Cuidado en Casa

- Descanse, beba muchos líquidos, y tome acetaminofeno (Tylenol®) si lo necesita para reducir fiebre o dolor.
  - Note que a los niños pequeños no se les debe dar medicamentos sin receta antes de consultar con un doctor.
  - Note que los medicamentos no “curan” el COVID-19 y no previenen que se propague el virus.
- Busque cuidado médico si sus síntomas empeoran, especialmente si usted está en alto riesgo de enfermedad seria.
  - Síntomas que indican que debe buscar cuidado médico incluyen (pero no están limitados a los siguientes):



Dificultad al Respirar



Presión o Dolor en el Pecho



Labios Azulados



Confusión o Dificultad al Despertar



Otros síntomas serios

- Si es posible, llame **antes** de ir al doctor o al hospital y comuníqueles que está en aislamiento o en cuarentena para el COVID-19. De esa forma el personal estará preparado para su arribo y podrán prevenir que otros sean infectados.
  - **No permanezca en la sala de espera y use mascarilla facial a todo momento si es posible.**
  - Si habla al 911, debe notificarle al despacho y a los paramédicos que está bajo aislamiento/cuarentena para el COVID-19.
  - NO use transportación pública (autobús, Caltrain, BART, etc.) ni transporte compartido (Uber, Lyft, etc.).

### Gracias por su cooperación con este asunto de salud pública importante.

Entendemos que COVID-19 puede causar mucho estrés y ansiedad; aquí hay algunos consejos para ayudar a manejar su salud emocional durante estos tiempos difíciles:

[https://www.smchealth.org/sites/main/files/fileattachments/strategies\\_for\\_coping\\_with\\_communicable\\_disease\\_3-11-2020.pdf?1585612642](https://www.smchealth.org/sites/main/files/fileattachments/strategies_for_coping_with_communicable_disease_3-11-2020.pdf?1585612642). Si tiene preguntas adicionales, por favor visite <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> o <https://www.cdph.ca.gov/Programs/OPA/Pages/CDPHespanol.aspx>.

