



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"> • Every household member 2 years and older should wear a well-fitting mask, including inside the home. • 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, 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 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. • 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 these Home Quarantine steps. You must stay home for the entire duration of the quarantine period. It may take 2-14 days to develop symptoms, so you may not know right away if you are infected or not.</p> <p><i><u>Exception:</u> If you are fully vaccinated* and remain asymptomatic (i.e., you do not have any symptoms consistent with COVID-19), Home Quarantine is not required but you must monitor yourself for symptoms suggestive of COVID-19. If you develop symptoms consistent with COVID-19, whether you are vaccinated or not, you must follow the Home Isolation instructions on the left.</i></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>Stay Home and Monitor for Symptoms</p> <ul style="list-style-type: none"> • Your quarantine ends when 14 days have passed since you were last in close contact with the person with COVID-19. If you continue to be in close contact with that person, your quarantine period will need to be extended for an additional 14 days from the last day you are in close contact with that person while he/she is still in isolation. <ul style="list-style-type: none"> ○ Close contact means that you were within 6 feet of the person with COVID-19 for more than 15 cumulative minutes while the case was infectious whether or not face coverings were worn. ○ If you do not have a dedicated bedroom and bathroom that will not be shared with others during the quarantine period, please call 2-1-1 to request alternate housing. • Measure and record your temperature twice a day. <p>Seek Testing for COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> • Symptomatic contacts should be tested through their primary care provider or a community testing site https://www.smchealth.org/covid-19-testing. • Asymptomatic contacts should not be tested until at least 4 days have passed since they were exposed and should continue to self-quarantine for a full 14 days even if the test comes back negative. <p>What if You Develop Symptoms Consistent with COVID-19?</p> <ul style="list-style-type: none"> • If you develop symptoms suggestive of COVID-19, you may be infected and you should follow the Home Isolation Instructions on the left. • Monitor your symptoms closely and seek medical care if your symptoms become severe.

Will Public Health notify my employer?

Public Health will not release any personal information about you to your employer unless it is deemed necessary to protect your health and that of others.





Instructions for Those in Home Isolation or Home Quarantine

- Every household member 2 years and older should wear a well-fitting mask, including inside the home.
- 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. You should use a separate bathroom, if available. Household members should stay in another room or be separated from 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.
- Prohibit visitors who do not have an essential need to be in the home. 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. Alcohol-based hand sanitizer with a minimum content of 60% alcohol can be used instead of soap and water if 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® 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.
- 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 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.).
 - Avoid waiting in any waiting rooms or areas with other people.
 - 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 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 <u>esperando su resultado del examen de COVID-19</u>, debe seguir los siguientes pasos de aislamiento en el hogar para prevenir la propagación de la enfermedad.</p> <p>Quédense en Casa Hasta que se Recupere</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada persona de dos años o mayor que viva en la casa debe llevar mascarilla, incluso dentro de la vivienda. • 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 médico. Sin embargo, si usted 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. • <u>No</u> vaya a trabajar, a la escuela o áreas públicas. • Quédense en casa hasta que hayan pasado al menos 10 días desde el primer día que se enfermó <u>y</u> hasta que haya pasado por lo menos 1 día (24 horas) desde el momento en el que se recuperó (por ejemplo, desde que no ha tenido fiebre durante 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). • Si nunca tuvo síntomas, pero salió positivo en su examen de COVID-19, quédense en casa por al menos de 10 días después de haberse colectado la muestra. • Las personas en su hogar, su pareja íntima, y cuidadores se consideran "contactos cercanos" y deben de seguir las instrucciones de cuarentena hogareña indicados a la derecha. Por favor comparta este documento con ellos. <p>¿Qué Pasa si no Puede Apartarse de los Demás?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Si las personas continúan estando en contacto cercano a usted durante su periodo 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. 	<p>Si vive en el mismo hogar O ha tenido contacto cercano con <u>alguien diagnosticado con COVID-19</u>, debe seguir los siguientes pasos de cuarentena en el hogar. Debe quedarse en casa durante todo su periodo de cuarentena. Los síntomas pueden tardar entre 2-14 días en desarrollarse. Así que quizás no sepa si está infectado hasta que hayan pasado algunos días después de haber estado expuesto.</p> <p><i>Excepción: Si usted está completamente vacunado* y se mantiene asintomático (ej. No tiene síntomas de COVID-19), la cuarentena en el hogar no es obligatoria, pero debe controlarse usted mismo por si desarrolla síntomas de COVID-19. Si usted desarrolla síntomas de COVID-19, aunque esté vacunado, debe seguir las "Instrucciones para el Aislamiento en el Hogar" que están en la parte izquierda de este documento.</i></p> <p><i>*Usted está considerado completamente vacunado si:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha recibido todas las dosis de la vacuna que le administraron. 2. 14 días han pasado des de que recibió la última dosis de su vacuna. <p>Quédense en Casa y preste atención por si desarrolla Síntomas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su cuarentena acaba cuando 14 días han pasado desde que estuvo en contacto cercano con alguien con COVID-19. Si sigue o tiene que estar en contacto cercano con esa persona, tendrá que extender su periodo de cuarentena 14 días extra empezando a contar desde la última fecha en la que tuvo contacto cercano con el/ella mientras estaba en su periodo de aislamiento. <ul style="list-style-type: none"> ○ Contacto cercano significa que usted estuvo a menos de 6 pies de la persona con COVID-19 por más de 15 minutos en total (no tienen que ser seguidos) durante su periodo contagioso, aunque haya usado cubre bocas o no. ○ Si tiene recámara 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. ○ Tome y anote su temperatura cada día. <p>¿Cuándo debe hacerse la prueba de COVID-19?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si usted es sintomático, debería hacerse la prueba de COVID-19 mediante su doctor o un sitio para hacer pruebas en su comunidad (www.smchealth.org/covid-19-testing). • Si usted es asintomático, es decir, que no tiene síntomas, debe esperar un mínimo de cuatro días después de haber estado expuesto al COVID-19 antes de hacerse una prueba. Aunque el resultado de la prueba sea negativo, deben continuar haciendo cuarentena por un total de 14 días completos. <p>¿Qué pasa si desarrolla síntomas de COVID-19?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si desarrolla síntomas de COVID-19, puede ser que esté infectado y debe de seguir las instrucciones de aislamiento en el hogar que están en la parte izquierda de este documento. • Monitoree sus síntomas y busque ayuda médica si sus síntomas son severos.
<p>¿El Departamento de Salud notificará a mi empleador? El Departamento de Salud no le dará su información personal a su lugar de empleo al menos que sea considerado necesario para proteger su salud y la de otros.</p>	





Instrucciones para aquellos en Aislamiento o 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. Sólo salga para obtener ayuda médica. Evite todos los lugares públicos
- Apártese de los demás en su casa. Quédese en un cuarto usted solo. Si es posible, tenga baño propio o comparta baño con alguien que también esté contagiado de COVID-19. Los miembros de la casa que no estén contagiados deben estar en otra habitación o separados de usted lo más posible.
- No prepare ni sirva comida a otra gente. No comparta trastes, vasos, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos con los demás en su casa.
- No permita visitas en su hogar, a menos que sean esenciales. Si alguien le trae artículos a la puerta, espere hasta que la persona se haya ido para recoger el paquete.

Prevenga la Propagación

- **Cubra su tos.** 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.
- **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 medicinas sin receta como 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.
- 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):



Difficulty Breathing



Pressure or Pain in Chest



Bluish Lips



Confused or Hard to Wake



Other Serious Symptoms

- Si es posible, llame **antes** de ir al doctor o al hospital. 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 y por ayudarnos a controlar la propagación de COVID-19 en nuestra comunidad.

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/covid-19-mental-health>.

Si tiene preguntas adicionales, por favor visite <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> o <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>.

