



Instrucciones para Aislarse en Casa y monitorear su salud

Para gente con COVID-19

Si usted tiene un resultado positivo de COVID-19 tendrá que quedarse en su casa hasta que esté bien. Esto se llama "aislamiento en casa". El día en que usted pueda salir de su casa depende en sus síntomas. **Si su empleador pide confirmación que has completado el periodo de aislamiento, por favor complete el formulario de auto-atestación (<https://bit.ly/SpanishAttestation>) y entrégalo a su empleador .**

Si tiene síntomas leves , manténgase en casa por lo menos 10 días a partir de que empezaron sus síntomas.

- Si todavía tiene tos y fiebre después de 10 días, manténganse en casa hasta que pase 24 horas sin tener ningún síntoma, incluyendo:
 - * Fiebre (sin usar medicamento que reducen la fiebre como Tylenol o ibuprofeno)
 - * otros síntomas como tos, dolor de cuerpo, y dolor de garganta.

Si usted dio positivo, pero no tiene síntomas:

- Usted debe aislarse por 10 días a partir del día de la prueba.
 - * Durante este tiempo, monitoree si tiene síntomas. Si empieza a tener cualquier síntoma manténgase en aislamiento como descrito arriba.

Las siguientes son medidas preventivas que debe usar para reducir el riesgo de contagiar COVID-19 en su comunidad y en su familia.

- Proteja a su comunidad!
 - * Manténgase en casa.
 - * Salga sólo para ver al doctor. Cambie citas no esenciales (como citas del dentista, o visitas al médico no urgentes).
 - * No vaya al trabajo o a la escuela.
 - * No use transportación pública (como YoloBus, Taxi, UBER, LYFT)
 - * No viaje.
 - * No vaya a la iglesia, a un centro comercial, o lugares con mucha gente. ,
 - * Puede salir a su propio jardín (mientras no sea compartido).
- Proteja a su familia:
 - * Cúbrase la boca al toser o estornudar y tire los pañuelos usados a la basura inmediatamente.
 - * Usted y su familia deben lavarse las manos frecuentemente usando jabón por 20 segundos o usando un gel sanitario con alcohol.

Si tiene preocupaciones o preguntas, por favor llame primero a su médico. También puede llamar la línea del Centro de Emergencia para COVID-19 al: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV).