

COUNTY OF YOLO

Health and Human Services Agency

Karen Larsen, LMFT
Director

MAILING ADDRESS
137 N. Cottonwood Street • Woodland, CA 95695
www.yolocounty.org

Atención: Residente del Condado de Yolo

Usted ha recibido esta carta porque está tomando una prueba o recientemente ha tomado una prueba de COVID-19 dentro del Condado de Yolo. Debido al alto volumen de personas tomando pruebas en California, puede ser que los resultados de su prueba no estén disponibles por varios días. Esta carta provee instrucciones sobre lo que debe hacer mientras espera los resultados de su prueba. Las instrucciones dependen de si usted tiene síntomas de COVID-19 o si usted ha estado expuesto a alguien con COVID-19.

Si usted tiene síntomas de coronavirus (fiebre, tos, respiración con dificultad, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, dolor de garganta, congestión nasal, pérdida de gusto u olfato, náusea, vómito, o diarrea):

1. **QUÉDESE EN CASA** y aléjese de otras personas en su casa hasta que reciba los resultados de su prueba.
2. Use una cobertura facial en la casa si no puede mantener una distancia de 6 pies con las personas con quienes vive.
3. **NO DEBE** ir al trabajo, hacer mandados, o visitar a otros en persona.
4. Siga estas instrucciones de aislamiento: www.yolocounty.org/Home/ShowDocument?id=65210

Si usted no tiene síntomas, pero sabe que ha estado expuesto a alguien con el coronavirus:

1. **QUÉDESE EN CASA** y aléjese de otras personas en su casa hasta que reciba los resultados de su prueba.
2. Use una cobertura facial en la casa si no puede mantener una distancia de 6 pies con las personas con quienes vive.
3. **NO DEBE** ir al trabajo, hacer mandados, o visitar a otros en persona.
4. Siga estas instrucciones de cuarentena: www.yolocounty.org/Home/ShowDocument?id=65214
5. Si usted ha estado a una distancia menor de 6 pies de una persona infectada por 15 minutos o más o ha estado en contacto con las secreciones de una persona infectada (tos, besado, compartido comida o bebida, o algo similar), debe mantenerse en cuarentena por 14 días después de su exposición *incluso si su prueba salió negativa*. Esto debido a que el virus que causa COVID-19 puede demorar hasta 14 días en enfermar a alguien después de su exposición.
6. Si los resultados de su prueba salen negativos, pero presenta síntomas después de la prueba, debe tomar otra prueba. Una prueba negativa sólo significa que no estaba infectado en el momento que tomó la prueba; no significa que actualmente no esté infectado.

Si usted no tiene síntomas y no ha estado expuesto a alguien con el virus, no necesita mantenerse en casa mientras espera su resultado

1. Debe tomarse la temperatura y monitorearse por síntomas cada día.
2. Si presenta síntomas, **QUÉDESE EN CASA**.
3. Si los resultados de su prueba salen negativos, pero presenta síntomas después de la prueba, debe tomar otra prueba. Una prueba negativa sólo significa que no estaba infectado en ese momento; no significa que actualmente no esté infectado.

Si su prueba sale positivo y vive en el Condado de Yolo, el departamento de Salud Pública del Condado de Yolo tratará de contactarlo. Por favor regrese su llamada si le dejan un mensaje. Debido a retrasos en el reporte de los laboratorios y el alto volumen de pruebas positivas que requieren seguimiento, puede ser que el departamento de Salud Pública no pueda contactarlo rápidamente después de recibir el resultado de su prueba. Aun así, debe aislarse y seguir las instrucciones indicadas arriba.

Davis
600 A Street
Davis, CA 95616
Mental Health (530) 757-5530

West Sacramento
500 Jefferson Boulevard
West Sacramento, CA 95605
Service Center (916) 375-6200
Mental Health (916) 375-6350
Public Health (916) 375-6380

Winters
111 East Grant Avenue
Winters, CA 95694
Service Center (530) 406-4444

Woodland
25 & 137 N. Cottonwood Street
Woodland, CA 95695
Service Center (530) 661-2750
Mental Health (530) 666-8630
Public Health (530) 666-8645



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 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).



Instrucciones para la cuarentena en casa y el monitoreo de la salud

Para contactos cercanos/miembros de casa

Aunque usted no se sienta enfermo/a, necesita mantenerse en cuarenta en su casa cuando haya tenido contacto cercano con alguien que tenga COVID-19. Esta cuarentena es para prevenir la propagación del virus a más personas. Usted tiene que quedarse en casa y monitorearse para detectar los síntomas de la enfermedad.

Durante su periodo en cuarentena, siga las siguientes instrucciones:

1. Manténgase en casa.
2. No vaya al trabajo ni a la escuela.
3. No vaya al supermercado o a hacer otros mandados (p.ej. ir a la farmacia) a menos que sea absolutamente necesario. Por favor pida a un amigo/a u otro miembro/a de la familia que no haya estado expuesto que le haga los mandados y le deje los artículos en su puerta.
4. No reciba visitas durante el periodo de la cuarentena.
5. Lávese las manos muy frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser, estornudar, ir al baño, o tener contacto directo con materiales húmedos como una servilleta y mascarillas usadas. Se puede usar desinfectante de manos con más de 60% de alcohol en vez de agua y jabón.
6. Cúbrase su boca y nariz con una servilleta o pañuelo cuando estornude o tosa. Inmediatamente después, lávese las manos con agua y jabón.

Monitoree su salud:

- Monitóreese para detectar síntomas. Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos, y dificultad para respirar.
- Si comienza a sentirse enfermo/a, por favor contacte a su proveedor de cuidado de salud y avísele que ha tenido contacto con alguien con prueba positiva del COVID-19. Si tiene síntomas leves, es probable que su proveedor de cuidado de salud le pida cuidarse en casa como lo haría con cualquier resfriado o gripe común.

Cuando se termina la cuarentena:

- Si no vive con la persona que tiene COVID-19, su cuarentena se terminará después de 14 días de la última exposición al individuo con prueba positiva.
- Si vive con alguien que tiene COVID-19, necesitará estar en cuarentena 14 días más a partir de la fecha en que esta persona con COVID-19 ya no necesite estar aislado/a.

Si tiene alguna duda o pregunta, favor de consultar a su doctor. También puede llamar al Centro de Operaciones del COVID-19 al: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV).



Lista de Recursos

Para los que están en aislamiento o cuarentena

Para los que están en aislamiento o cuarentena, obtener elementos esenciales es más difícil. La siguiente lista proporciona una muestra de los recursos disponibles para obtener necesidades esenciales.

● = Alimentos



= Prescripción Médica



= Suministros



= Recursos para Bajos Ingresos

AMAZONFRESH ●

Servicios de Entrega a domicilio
<https://www.amazonfresh.com>

BLUEAPRON ●

Entrega de Kits de Comidas
<https://www.blueapron.com/>

CVS DELIVERY ● + ▲

Servicios de Entrega
Lugares:
Davis: E. Covell Blvd. (530) 753-4004
& W. Covell Blvd. (530) 757-1128
West Sacramento: (916) 384-0978
Woodland: W. Main St. (530) 666-2448
y Bronze Star Dr. (530) 665-4149
Instacart: <https://delivery.cvs.com/>

DOORDASH ●

Servicios de Entrega
<https://www.doordash.com>

GRUBHUB ●

Servicios de Entrega
<https://www.grubhub.com/>

IMPERFECT FOODS ● ★

Suscripción a servicio de entrega de caja de alimentos
Descuentos para Bajos Ingresos
<https://www.imperfectfoods.com/>
<https://reducedcost.typeform.com/to/oS9aYG>

INSTACART ●

Servicios de Entrega
<https://www.instacart.com/>

JOY RUN ●

Servicios de Entrega
<http://www.joyrun.com/>

PILLPACK (Amazon) +

Servicios de Entrega
<https://www.pillpack.com/>

RALEY'S/BEL-AIR ● + ▲

Entrega y Recogida en la Acera
Servicio de bolsa para las personas de la tercer edad
Lugares:
West Sacramento: (916) 372-3000
Woodland: W. Main St. (530) 666-1156 y E. Gibson Rd. (530) 668-4422
<https://shop.raleys.com/>
<https://www.raleys.com/senior-essentials-bag/>

SAFEMART ● ▲

Servicios de Entrega y Recogida
Lugares:
Davis: Cowell Blvd. (530) 792-8500 and W. Cowell Blvd. (530) 757-4540
<https://www.safeway.com/>

SAVE MART ● ▲

Servicios de Entrega (en Instacart), Recogida en la Acera, & Entrega de Comidas (de DoorDash)
Lugares:
Davis (530) 758-0580
<https://www.savemart.com/>

TARGET ● ▲

Entrega y Recogida en la Acera
Lugares:
Davis: (530) 761-0126
West Sacramento: (916) 384-0977
Woodland: (530) 665-4148
<https://www.target.com/>

TASKRABBIT ● ▲ +

Entrega y Mandados Generales se cobra a través de tarifas por hora (Solo en West Sacramento)
(844) 340-8275
<https://www.taskrabbit.com/services/contactless>

UBEREATS ●

Entrega de Comidas
<https://www.ubereats.com/>

WALGREENS + ▲

Servicios de Entrega y Recogida
Lugares:
Woodland: (530) 668-8589
West Sacramento: (916) 371-3801
<https://www.walgreens.com/topic/pharmacy/walgreens-express.jsp>

WALMART ● + ▲

Entrega y Recogida en la Acera
Lugares:
Dixon: (707) 693-6505
West Sacramento: (916) 698-0533
Woodland: California St. (530) 665-4638
E. Gibson Road (530) 665-4306, y E. Main Street: (530) 668-1060
<https://www.walmart.com>

YOLO FOOD BANK ● ★

Entrega: Una vez a la semana para personas de la tercera edad de bajos ingresos o médicamente vulnerables.

Recogida: En centros de distribución para personas y familias de bajos ingresos.
(530) 668-0690 o 2-1-1
www.yolofoodbank.org



Instrucciones para Entregas

Para personas con COVID-19

Mientras esten en aislamiento o cuarentena de COVID-19, hay varias cosas que puede hacer para evitar que su familia contraiga la enfermedad.

Consejos para entregas realizadas por familiares, amigos, empresas o restaurantes:

- Designar espacio cerca de su puerta principal en su porche como una área de "entrega". Puede poner una 'X' en el piso con tiza o cinta adhesiva o poner una caja grande para ayudar a identificar esta área.
- Ponga un letrero junto a esta área de "entrega" que la gente sepa que aquí es donde los artículos deben de ir. Por ejemplo, puede escribir "Dejar los artículos aquí" en una hoja de papel.
- Pida que aquellos que entregan artículos a su casa lleven un cubrebocas desde el momento en que salen de su automóvil hasta el momento en que regresan a su automóvil.
- No abra la puerta cuando se esté haciendo la entrega, no importa si es su familia o amigo.
- Abra la puerta después de que se hayan ido o se hayan alejado.
- Use una cubrebocas al abrir la puerta para recoger artículos
- Limpie los artículos si es posible.

Recordatorios:

- Puede infectar a otras personas mientras está en aislamiento o cuarentena, por eso es muy importante limitar contacto lo mas posible.
- Incluso con familiares y amigos, no dejes que alguien entre en tu casa o que abra la puerta cuando todavía esté haciendo la entrega.
- Limite las entregas lo mas posible a lo más necesarios.
- Si quieres hablar con tu familia o amigo mientras hacen la entrega, mejor llámalos o envíales un mensaje de texto, manteniendo la puerta cerrada.
- Si una negocio necesita que firmes o pagues por artículos, asegúrate de que tú y el repartidor lleven un cubrebocas antes de abrir la puerta para firmar o pagar por los artículos. No se den la mano. Trata de limitar tanto contacto como sea posible haciendo que coloque el artículo en el área designada. No recoja el artículo hasta después de que se hayan ido.
- Cuanto más pueda limitar la exposición a otras personas, menos probabilidades tendrán contactado COVID-19 de usted.

Si tiene alguna inquietud o pregunta, llame primero a su médico de atención primaria. También puede llamar al Condado de Yolo COVID-19 Centro de Operaciones de Respuesta al: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV).

GUÍA PREVENTIVA PARA COVID-19

COVID-19 todavía está presente en el Condado de Yolo y tuvimos un aumento grande en el número de casos. Sabía que **usted puede tener COVID-19 sin tener síntomas, y contagiarlo sin saber** a sus amigos y familiares? Esta es una guía preventiva que puede ayudarle a proteger su salud y la salud de su familia y comunidad.

1 Las reuniones aumentan el riesgo



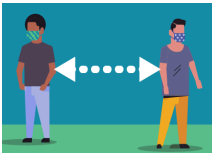
Por lo menos la mitad de los casos recientes en el Condado de Yolo han sido resultado de reuniones sociales y de familia. De acuerdo a la CDC, mientras más personas interactúen y más tiempo pasen juntas, más alto el riesgo de contagiar COVID-19. Lo mejor es interactuar con otros afuera en un espacio abierto y durante poco tiempo.

2 Use un cubrebocas



Un cubrebocas es obligatorio en el Condado de Yolo y el Estado de California. La CDC dice que los cubrebocas de tela ayudan a reducir el contagio del virus y previenen que personas que tengan el virus sin saberlo contagien a otros. Un cubrebocas debe cubrir completamente nariz y boca. Lave su cubrebocas después de cada uso.

3 Mantenga la distancia social



Si está afuera en público o interactuando con otras personas, es importante mantener por lo menos seis (6) pies de distancia entre si y otras personas. La CDC dice que limitar el contacto cerca con otras personas es la **MEJOR MANERA** de reducir el contagio de COVID-19, aún si usted y todos a su alrededor no tienen síntomas.

4 Cuide su higiene



La CDC recomienda que usted:

- Se lave las manos frecuentemente con jabón y agua por 20 segundos.
- No se toque los ojos, la boca, la nariz, o la cara.
- Cubra su tos y estornudos.
- Limpie y desinfecte las superficies que use.

5 Hágase la prueba



Si usted ha interactuado con gente que no vive con usted, una prueba es una buena manera de checar si tiene COVID-19, aunque no tenga síntomas. Además las pruebas ayudan a tener una imagen clara de quien está infectado, de como prevenir más contagios y donde enfocar los esfuerzos de comunicación. Haga una cita para la prueba con su médico, o para una prueba gratis llame al: (888)634-1123 o visite: <https://lhi.care/covidtesting>.

Para más información visite: www.yolocounty.org/coronavirus-roadmap