

# COUNTY OF YOLO

Health and Human Services Agency

*Karen Larsen, LMFT*  
Director

MAILING ADDRESS  
137 N. Cottonwood Street • Woodland, CA 95695  
[www.yolocounty.org](http://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](http://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 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](http://www.yolocounty.org/Home/ShowDocument?id=65214)
5. Si usted ha estado dentro de una distancia de 6 pies de una persona infectada por 15 minutos acumulativos o más en 24 horas o ha estado en contacto con las secreciones de una persona infectada (tos, besado, compartido comida o bebida, o algo similar), usted puede dejar de hacer cuarentena después de 10 días tras su última exposición sin tomar una prueba. Usted debe continuar a monitorearse para síntomas por 14 días tras su exposición. Durante faltas de empleados, ciertos trabajadores de salud, trabajadores de emergencia, y trabajadores de servicios sociales pueden retornar al trabajo 7 días después de su última exposición **SI ES QUE** recibieron una prueba negativa de PCR después del quinto día.
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 positiva y vive en el Condado de Yolo, el departamento de Salud Pública del Condado de Yolo tratará de contactarlo. Por favor regrese la 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



# CONDADO DE YOLO

Agencia de Salud y Servicios  
Humanos

*Karen Larsen, LMFT*  
Directora

Aimee Sisson, MD, MPH  
Oficial de Salud Pública

MAILING ADDRESS  
137 N. Cottonwood Street • Woodland, CA 95695  
(833) 965-6268 • www.yolocounty.org

A quien le interese:

La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Yolo no provee cartas de autorización individualizadas para quienes están regresando al trabajo siguiendo una infección de COVID-19. Si su empleador pide una carta de autorización, empleados deben usar este formulario para auto-atestiguar que cumplen con los criterios para regresar al trabajo.

**Por favor note que el Condado no recibe formularios completados y no puede verificar la exactitud de la información proveída por el empleado.** Los empleadores deben realizar cualquier consulta razonable para asegurar que la auto-atestación ha sido completada de manera honesta y acertada.

Sinceramente,

Dra. Aimee Sisson, MD, MPH  
Funcionaria de Salud Pública

---

**Primeros respondedores y trabajadores de salud deben seguir su protocolo de trabajo antes de regresar al trabajo.**

**Otros trabajadores** deben seguir el siguiente criterio para retornar al trabajo siguiendo una infección de COVID-19:

- **Personas con síntomas\*** pueden regresar al trabajo:
  - 10 días después de que los síntomas aparecieron, **y**
  - Síntomas (tos, dificultad para respirar) han mejorado\*\*, **y**
  - Han pasado por lo menos 24 horas sin fiebre sin el uso de medicamento para reducir la fiebre.
- **Personas sin síntomas** pueden regresar al trabajo:
  - 10 días después de la fecha de la recolección de la muestra de la primera prueba de laboratorio positiva de COVID-19.

Yo, \_\_\_\_\_, verifico que cumplo con los criterios de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de Yolo listados arriba para regresar al trabajo.

**Al firmar abajo, yo certifico que esta verificación es verdadera y acertada en todos los respects.**

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha

\*Los síntomas de COVID-19 pueden incluir, fiebre, resfrió, tos, dificultad en respirar, dolor de garganta, dolores musculares o corporales, rinorrea o congestión, perdida reciente de gusto y olfato, nauseas, vómitos, o diarrea.

\*\*Pérdida de gusto u olfato puede persistir por semanas o meses después de la recuperación y no tiene que impedir un regreso al trabajo.



# Instrucciones para Aislarse en Casa y monitorear su salud

## Para gente con COVID-19

Usted ha probado positivo por COVID-19. Usted tendrá que mantenerse en casa hasta que esté bien. Esto se llama 'aislamiento en casa.' Cuando usted ya puede 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 usted tiene síntomas, manténgase en casa por lo menos 10 días a partir de que empezaron sus síntomas.

- Si todavía tiene síntomas después de 10 días, manténgase en casa hasta que:
  - \* Sus síntomas han mejorado, Y:
  - \* 24 horas después de que ya no tiene fiebre (sin usar medicamentos para reducir la fiebre como Tylenol o ibuprofeno).

### Si usted dio positivo, pero no tuvo síntomas al momento de tomar la prueba:

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

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

- Proteja al público:
  - \* 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 se reúne o ir a lugares donde muchas personas se reúnen.
  - \* Puede salir a su propio jardín (no un jardín compartido).
- Proteja a su familia:
  - \* Manténgase en su propio cuarto. Si sales de su cuarto, use un cubrebocas. Cubre la boca al toser o estornudar.
  - \* 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 doctor. 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 como has tenido contacto cercano con alguien que tiene COVID-19. La cuarentena es una manera de prevenir la propagación del virus a más personas. Usted tiene que quedarse en casa y monitorearse para detectar cualquier síntomas de la enfermedad.

## Durante su periodo en cuarentena, siga las siguientes instrucciones:

1. Manténgase en casa y a una distancia de los otros miembros de la vivienda.
2. No vaya al trabajo o 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. Pida a un amigo/a u otro miembro/a de la familia que le haga los mandados y que 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.
7. No comparta cepillos de dientes, comida, bebidas, o utensilios para comer.

## Monitoree su salud:

- Monitoreese para detectar síntomas. Los síntomas de COVID-19 incluye fiebre, tos, y dificultad para respirar, dolor de garganta, dolor de cabeza fatiga, rinorrea o congestión, perdida reciente de gusto u olfato, nausea, vómitos, o diarrea.
- 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. Tome una prueba de COVID-19.

## Cuando se termina la cuarentena:

- Si no vive con alguien quien tiene COVID-19, su cuarentena se terminará después de 10 días\* de la última exposición al individuo con prueba positiva.
- Si vive con alguien que tiene COVID-19, necesitará estar en cuarentena 10 días más a partir de la fecha en que esta persona con COVID-19 ya no necesite estar aislado/a.

\*Algunos trabajadores de cuidado médico, respuestas a emergencias, y servicios sociales pueden terminar su cuarentena después de 7 días con una prueba negativa cuando hay faltas de trabajadores.

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](http://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 sí 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:

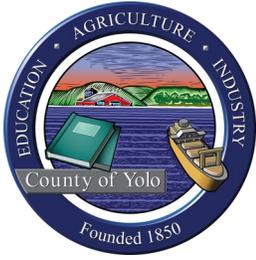
- Se lave las manos frecuentemente con jabón y agua por 20 segundos.
- No se toque los ojos, la boca, la nariz, o la cara.
- Cubra su tos y estornudos.
- Limpie y desinfecte las superficies que use.

## 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](http://www.yolocounty.org/coronavirus-roadmap)



# Guía del Condado de Yolo Post-Vacuna

Mientras que las vacunas para COVID-19 de mRNA han demostrado buena efectividad en prevenir casos severos y sintomáticos de COVID-19, hay limitada información sobre cuanto las vacunas reducen transmisión y por cuanto tiempo dura la protección. En este momento, personas vacunadas deben continuar a seguir la guía actual para proteger a si mismo y a otros. Sin embargo, personas vacunadas con una exposición a un caso sospechado o confirmado de COVID-19 no tienen que hacer una cuarentena si es que satisfacen ciertos requisitos.

## Guía actual para personas que han sido vacunadas:

1. Use una máscara que cubre su nariz y boca y que quede ajustado a su cara sin espacios.
2. Mantén por lo menos seis pies de distancia de personas con quienes no vive.
3. Lave sus manos con frecuencia con jabón y agua o use desinfectante para las manos.
4. Evite multitudes.
5. Evite espacios con mala ventilación.
6. Cubre su boca al toser o estornudar.
7. Sigue la guía de viajes del CDC.
8. Sigue la guía de viajes del Departamento de Salud Pública de California y la guía de viajes del Condado de Yolo, incluyendo la guía relacionada al uso de equipo de protección personal y pruebas de SARS-CoV-2.

## Gente vacunada quienes han sido expuestos a un caso sospechado o confirmado de COVID-19 no son requeridos a completar una cuarentena si satisfacen lo siguiente:

1. Son completamente vacunados (2 semanas o más han pasado desde la administración de la segunda en una serie de dos dosis, o 2 semanas desde la administración de la dosis de una vacuna de una dosis).
2. Están dentro de tres meses tras la administración de la ultima dosis de la serie.
3. Han permanecidos asintomático desde la exposición actual de COVID-19.

Personas que no satisfacen los tres criterios deben continuar a seguir la guía actual de cuarentena tras la exposición a alguien con sospecha o confirmación de COVID-19.

## Monitorea su salud:

- Gente completamente vacunada quienes no completen una cuarentena todavía deben monitorearse para síntomas de COVID-19 por 14 días tras una exposición.
- Su usted experimenta síntomas, usted debe ser clínicamente evaluado para COVID-19, incluyendo tomarse una prueba de COVID-19.

Si usted tiene cualquiera pregunta, por favor llame a su doctor de cuidado principal primero. Usted también puede llamar a la línea del Centro de Operaciones de Respuesta a COVID-19 a: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV)