



# Instrucciones para Aislarse en Casa y Monitorear su Salud

Para personas con COVID-19

Usted ha resultado positivo de COVID-19. Tendrá que mantenerse en casa hasta que esté bien. A esto se le llama 'aislamiento en casa.' Cuando usted pueda salir de su casa depende de sus síntomas y resultados.

**Si usted resulto positivo de COVID-19 quédese en casa por 5 días independientemente de su estatus de vacunación.**

Si su empleador le pide confirmación que ha completado el periodo de aislamiento, por favor complete el formulario de auto atestación (<https://bit.ly/SpanishAttestation>) y entréguelo a su empleador.

- Puede salir de su hogar después de 10 días SI:
  - \* No tiene síntomas o sus síntomas están mejorando; y
  - \* No ha tenido fiebre por 24 horas sin el uso de medicamento para reducir fiebre.
  - \* No se necesita repetir una prueba si no sale de su hogar hasta después de 10 días.
- Puede salir de su hogar después de 5-9 días SI:
  - \* No tiene síntomas o sus síntomas están mejorando; y
  - \* No ha tenido fiebre por 24 horas sin el uso de medicamento para reducir fiebre; y
  - \* Obtuvo resultados negativos en una prueba administrada el día 5, 6, 7, 8, o 9; y
  - \* Usa un cubre bocas alrededor de otros por 10 días.

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

Debe permanecer en aislamiento por 10 días desde de la fecha en que se administró la prueba. Puede acortar su aislamiento a 5 días si es hace una prueba el quinto día o después y obtiene resultados negativos, y continúa usando un cubre bocas hasta el día 10. Monitoree sus síntomas. Si desarrolla síntomas, debe seguir las instrucciones de aislamiento mencionadas arriba, contando días desde la fecha en que desarrollaron sus síntomas.

**Las siguientes son medidas preventivas que puede seguir para reducir el riesgo de propagación de COVID-19 en su comunidad y en su hogar.**

- Proteja al público:
  - \* Manténgase en casa, excepto para ver a su doctor. Posponga cualquier cita que no sea esencial para su salud (citas del dentista, citas del doctor que no son urgentes, etc.).
  - \* No vaya al trabajo o a la escuela.
  - \* No use transportación pública (como YoloBus, Taxi, UBER, LYFT).
  - \* No viaje.
  - \* No vaya al cine, a la iglesia, a centros comerciales o cualquier otro lugar donde la gente suele reunirse.
  - \* Puede salir a su propio jardín (no un jardín compartido).
- Proteja a su familia:
  - \* Quédese en su propio cuarto y use su propio baño. Use un cubre bocas en áreas comunes.
  - \* Cubra su tos y estornudos, utilice pañuelos y deshágase de ellos inmediatamente.
  - \* Usted y su familia deben lavarse las manos frecuentemente usando jabón por 20 segundos o usando un desinfectante de manos con alcohol.

Si tiene preocupaciones o preguntas, por favor llame primero a su doctor. También puede llamar al Centro de Operaciones de Respuesta a COVID-19 del Condado de Yolo al: (833) 965-6268 (833-YOLOCOV).