



COVID-19: What You Need to Know

What you Need to Know	If You're Getting a COVID-19 Test – page 1
	Steps for <i>Both</i> Isolation & Quarantine– page 2
	Home Isolation Steps – page 3
	Home Quarantine Steps – page 3

If You're Getting a COVID-19 Test

- A swab (like a Q-Tip) goes into your mouth or nose to check for COVID-19 virus in your body right now
- Results are reported to Tehama County Health Services Agency - Public Health so that staff can help identify infections and prevent them from spreading. Staff are trained to keep your personal information private

WHILE WAITING FOR TEST RESULTS

- *If you have COVID-19 symptoms* → follow **Home Isolation Steps** (page 3)
- *If you do not have COVID-19 symptoms, but you have recently had close contact with a person who has COVID-19* → follow **Home Quarantine Steps** (page 3)
- *If no COVID-19 symptoms or close contacts* → Follow steps to **Prevent the Spread** (page 2) while waiting for test results.

WHEN YOU RECEIVE YOUR TEST RESULTS

Positive Results (virus detected). Follow **Home Isolation Steps** (page 3)

A “positive” viral test means you had COVID-19 infection on the day you were tested. If you have not received a call from Tehama County Public Health please call (530) 527-6824, Monday-Friday 8:00am-5:00pm and ask to speak to a nurse. After-hours call (530) 527-8491 ext.3606 and leave a message. Voicemails will be checked each weekday morning and intermittently on the weekends.

Negative Results (virus not detected). A “negative” viral test means you *probably* do not have COVID-19 infection right now. This is a little tricky, so read carefully:

- If you have had NO COVID-19 symptoms & NO close contacts, then you do not have COVID-19. **Done!**
- If you have had NO COVID-19 symptoms BUT you did have recent close contact with a person who has COVID-19, then continue to follow **Home Quarantine Steps** (page 3).
- If you had COVID-19 symptoms, the negative test result could be wrong - you still might have COVID-19. This is because the test is excellent but not perfect.
 - At a minimum, follow **Home Isolation Steps** until you feel better, with at least 1 day with no fever
 - Or, ask your doctor when you should stop following the **Home Isolation Steps**
 - Or, if you are in close contact with a “vulnerable” person, you might want to keep following **Home Isolation Steps** until at least 10 days have passed since your symptoms first started

COVID-19 symptoms: fever at least 100.4°F, chills, cough, shortness of breath, difficulty breathing, sore throat, muscle aches, headache, feeling unusually weak or tired, diarrhea, nausea, vomiting, congested or runny nose, or losing the sense of smell or taste.

Close Contact: Any individual within 6 feet of you for at least 15 minutes starting from 2 days before illness onset/positive test. Or anyone who had direct contact with your body fluids while they were not wearing a facemask, gown, and gloves. This could include household members or people outside your household. Public Health can assist in determination of close contact(s).

Vulnerable: Age 50 years or more, or has medical conditions such as heart, lung, or kidney disease, diabetes, obesity, cancer, sickle cell, or a weakened immune system.

COVID-19: What You Need to Know

Steps for **BOTH** Home Isolation and Home Quarantine

- Stay home except to seek medical care. Do not go to work, school, or public areas. Do not use public transportation, ride shares or taxis
- Separate yourself from others in your home, especially people with higher risk of serious illness. Stay in a specific room and away from other people as much as possible. Use a separate bathroom, if available
- Do not allow visitors into your home, and do not prepare or serve food to others
- Limit your contact with pets; there have been a small number of cases of pets infected with the virus that causes COVID-19 that were found to be from close contacts with humans that were positive for COVID-19
- If you cannot meet the requirements for Isolation or Quarantine where you currently live, contact 2-1-1 to request help with housing, food, or other needs
- If your employer requests a letter or a negative test to return to work, contact your Public Health Nurse.
- If you have other concerns related to the impact of isolation and quarantine on your work visit [covid19.ca.gov](https://www.covid19.ca.gov).

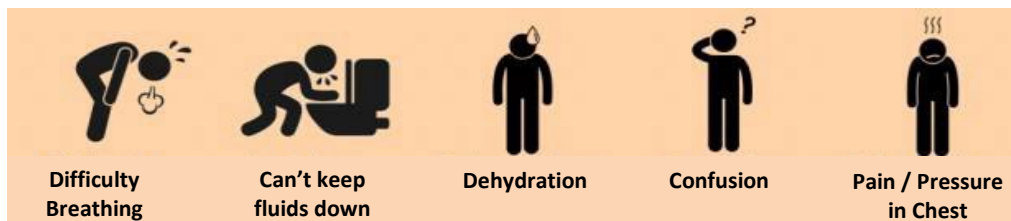
PREVENT THE SPREAD:

- Wear a face covering or mask if you are in the same room with others. Others should wear a face covering or mask if they share or enter the room with you.
- Cover your coughs and sneezes. 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 trashcan and immediately wash hands.
- Wash your hands often with soap and water - especially after coughing, sneezing, or blowing your nose, or after going to the bathroom. Alcohol-based hand sanitizer with a minimum content of 60% alcohol can be used if soap and water are not readily available.
- Do not share household items such as dishes, cups, utensils, towels, bedding with other people. After using these items, wash them thoroughly with soap and water. Laundry may be washed in a standard washing machine with warm water and detergent; bleach may be added but is not necessary.
- Clean and disinfect all “high-touch” surfaces every day (including counters, tabletops, doorknobs, faucets, toilets, phones, tv remotes, keys, keyboards), and especially any surfaces that may have body fluids on them. Use household cleaning and disinfectant sprays or wipes, according to the product label instructions. More info: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

PRACTICE HOME CARE:

- Rest and drink plenty of fluids. You may take acetaminophen (Tylenol®) to reduce fever and pain.
 - Do not give children younger than age 2 years any medications without first checking with a doctor.
 - Note that medicines do not “cure” COVID-19 and do not stop you from spreading the virus.
- Seek medical care if your symptoms get worse, especially if you are at a higher risk of serious illness.

Symptoms that indicate you should seek medical care include:



- If you are in Isolation for COVID-19 and you need medical care, call ahead before going to your doctor’s office or hospital and tell them you are in Isolation for COVID-19 so health care personnel can prepare for your arrival and protect others from getting infected.
 - Do not wait in any waiting rooms; wear a face covering or mask at all times if possible.
 - Do not use public transportation.
 - If you call 911, first notify the dispatch and paramedics that you are under isolation for COVID-19.

CONTINUE TO PAGE 3 FOR ISOLATION AND QUARANTINE STEPS...



COVID-19: What You Need to Know

Home Isolation and Quarantine Guidelines for People with COVID-19 Infection and their Household or Close Contacts

Follow **Home Isolation Steps** if you have:

- Positive test for COVID-19 viral infection, or
- Healthcare provider diagnosis of COVID-19, or
- COVID-19 symptoms and you had close contact with someone who has COVID-19, or
- COVID-19 symptoms and you are waiting for test results

Follow **Home Quarantine Steps** if:

- You live in a household with, or had close contact with, someone who has COVID-19
- see definition of Close Contact on page 1

Home Isolation Steps

Most people with COVID-19 have mild illness. Persons of any age can become seriously ill, but the risk is higher for those age 50 years or older or who have medical conditions such as heart, lung, or kidney disease, diabetes, obesity, cancer, sickle cell, or a weakened immune system.

Follow steps on page 2, plus:

Stay home for at least 10 days

- You can end your isolation after at least **10 days** since your symptoms began, **and** your fever is gone for the past 24 hours without taking fever-reducing medicine like acetaminophen (Tylenol®) **and** your other symptoms have improved. If you had a positive COVID-19 test but never had symptoms, stay home for at least **10 days** after the day you were tested.
- If you have severe immune system weakness you may need to stay in isolation longer. Please discuss with your doctor.
- You do not need, and should not get, a second COVID-19 test in order to end your Isolation. Just follow the instructions in the bullets above.

Close Contacts

- See definition of Close Contact, page 1
- If you had a positive COVID-19 viral test or a doctor’s diagnosis of COVID-19, then everyone who you had close contact with from 48 hours before your symptoms began (if you never had symptoms, then from 48 hours before your test) until you self-isolated, should follow the Home Quarantine Steps. Please share this document with them. To request help in notifying your Close Contacts call Tehama County Public Health (530) 527-6824.

What if you can’t separate yourself from others?

- Anyone who continues to be in close contact with you will need to begin a new quarantine cycle of 10 full days after the last day that person had close contact with you, or from the date that your isolation ends.
- Persons unable to care for themselves must stay home but don’t have to isolate from their caregiver.

***Essential COVID-19 Response Workers** are healthcare workers, laboratory personnel handling COVID-19 specimens, morgue workers, first responders, law enforcement, sanitation workers, 911 operators, emergency management personnel, individuals assigned to work as Disaster Service Workers, and individuals who work in long-term care facilities or homeless shelters.

Home Quarantine Steps

It can take up to 14 days to develop symptoms if you become infected with COVID-19.

Follow steps on page 2, plus:

Stay home to see if you develop symptoms

- You must stay in home quarantine for at least 10 full days after you were last in close contact with the person with COVID-19.
- If you cannot avoid having close contact with the person with COVID-19 while they are sick (for example, you are their caregiver), you must stay in quarantine for 10 full days **after** the day that person completed their self-isolation. (This is likely to be at least 20 total days of home quarantine.)

What if you develop symptoms?

- COVID-19 symptoms include: fever at least 100.4°F, chills, cough, shortness of breath, difficulty breathing, sore throat, muscle aches, headache, feeling unusually weak or tired, diarrhea, nausea, vomiting, congested or runny nose, or losing the sense of smell or taste.
- If you develop any of the above symptoms, and they are new symptoms that you don’t usually have in daily life, then you may have COVID-19 and you must follow the **Home Isolation Steps**.
- Monitor your symptoms closely and seek medical advice or medical care if symptoms worsen, especially if you are at a higher risk of serious illness.
- Get COVID-19 diagnostic testing to confirm that you have it. Call your doctor or contact 2-1-1 about testing locations.

Which groups do not have to quarantine?

- Essential COVID-19 Response Workers* who have no symptoms will be provided special Quarantine Orders to give guidance of work PPE protocols.



COVID-19: LO QUE NECESITA SABER

Lo que necesita saber	Si usted está recibiendo una prueba COVID-19 – página1
	Pasos para el aislamiento y la cuarentena: página 2
	Pasos de aislamiento: página 3
	Pasos de Cuarentena: página 3

Si usted está recibiendo un prueba COVID-19

- Un hisopo (como un Q-Tip) entra en la boca o la nariz
- La prueba busca el virus COVID-19 en su cuerpo en el momento que se toma la prueba
- Los resultados se reportan al Departamento de Salud Pública, para que el personal de salud pueda ayudar a identificar infecciones y evitar que se propaguen. El personal de salud está capacitado para mantener su información personal privada

MIENTRAS ESPERA LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS

- *Si tiene síntomas de COVID-19, siga pasos de aislamiento domiciliario (página 3)*
- *Si no tiene síntomas de COVID-19, pero recientemente ha tenido contacto cercano con una persona que tiene COVID-19, siga los pasos de cuarentena (página 3)*
- *Si no tiene síntomas COVID-19 y no es contacto cercano, siga los pasos para prevenir la propagación (página 2) mientras espera los resultados de la prueba.*

CUANDO RECIBA LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS

Resultados Positivos (virus detectado). Siga **los pasos de aislamiento domiciliario (página 3)**

Una prueba viral "positiva" significa que tuvo infección COVID-19 el día en que se le hizo la prueba. Si no ha recibido una llamada del departamento de Salud Pública del Condado de Tehama, llame al (530) 527-6824, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. y comuníquese con una enfermera.

Resultados negativos (virus no detectado). Una prueba viral "negativa" significa que probablemente no tiene infección COVID-19 en este momento. Esto es un poco complicado, así que lee atentamente:

- Si no ha tenido síntomas de COVID-19 y no es un contacto cercano, entonces no tiene COVID-19.
- Si no ha tenido síntomas de COVID-19 PERO tuvo contacto cercano reciente con una persona que tiene COVID-19, siga los pasos de cuarentena (página 3).
- Si usted tuvo síntomas de COVID-19, el resultado negativo de la prueba podría ser incorrecto - todavía podría tener COVID-19. Esto se debe a que la prueba es excelente, pero no perfecta.
 - Como mínimo, sigue los Pasos de Aislamiento Domiciliario hasta que te sientas mejor, con al menos 1 día sin fiebre.
 - O, pregúntale a tu médico cuándo debes dejar de seguir los Pasos de Aislamiento Domiciliario
 - O, si estás en contacto cercano con una persona "vulnerable", es posible que quieras seguir los Pasos de Aislamiento del Domiciliario hasta que hayan pasado al menos 10 días desde que tus síntomas comenzaron

Síntomas de COVID-19: fiebre al menos 100.4° F / 38° C, escalofríos, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, sensación de debilidad o cansancio inusual, diarrea, náuseas, vómitos, congestión o la nariz que moquea (*rinorrea*), o pérdida del sentido del olfato o del gusto.

Contacto cercano significa personas en tu casa, tus parejas sexuales y personas que te cuidan o de las que cuidas. También se consideran contactos cercanos las personas que se quedaron a menos de 6 pies de ti durante más de 15 minutos, o que tuvieron contacto directo con tus fluidos corporales o secreciones mientras no llevaban máscara facial, bata y guantes.

Vulnerable significa 50 años o más de edad, o tiene condiciones médicas como enfermedades cardíacas, pulmonares o renales, diabetes, obesidad, cáncer, células falciformes o un sistema inmunitario debilitado.

*Los trabajadores esenciales que responden a la crisis de COVID-19 son los trabajadores de salud, personal de laboratorio que maneja especímenes de COVID-19, trabajadores de las morgues, socorristas, fuerzas del orden, trabajadores de saneamiento, operadores del 911, personal del manejo de emergencias, las personas asignadas para trabajar como trabajadores del servicio de desastres y personas que trabajan en centros de atención a largo plazo o refugios para personas sin hogar. <https://www.sfdcdp.org/infectious-diseases-a-to-z/coronavirus-2019-novel-coronavirus/#1588624742422-39648239-ba33>



COVID-19: LO QUE NECESITA SABER

Pasos para el aislamiento y cuarentena

- Quédese en casa, excepto para buscar atención médica. No vaya al trabajo, la escuela ni las áreas públicas. No utilice el transporte público ni los taxis
- Separarte de los demás en tu hogar, especialmente las personas con mayor riesgo de enfermedad grave. Alójese en una habitación específica y aléjese tanto como sea posible de otras personas
- no permita que los visitantes entren en su casa, y no prepare ni sirva alimentos a otras personas
- Limite su contacto con las mascotas
- Si no puede cumplir con los requisitos de Aislamiento o Cuarentena donde vive actualmente, comuníquese con 2-1-1 para solicitar ayuda con la vivienda, alimentos u otras necesidades
- Si su empleador solicita una carta o una prueba negativa para regresar al trabajo, comuníquese con su Enfermera de Salud Pública
- Si tiene otras preocupaciones relacionadas con el impacto del aislamiento y la cuarentena en su trabajo, visite covid19.ca.gov

Para Evitar la propagación:

- Use una cubierta facial o una máscara si está en la misma habitación con otras personas. Otros deben usar una cubierta facial o máscara si comparten o entran en la habitación con usted.
- Cubra su tos y los estornudos. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o estornude en su manga, no en sus manos, luego tire el pañuelo en un bote de basura y lávese las manos inmediatamente.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz, o después de ir al baño. Si el jabón y el agua no están disponibles, puedes usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos el 60% de alcohol
- No comparta artículos para el hogar como platos, tazas, utensilios, toallas, ropa de cama con otras personas. Después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón. La ropa sucia se puede lavar en una lavadora estándar con agua tibia y detergente; puede añadir blanqueador, pero no es necesario.
- Limpiar y desinfectar todas las superficies "de alto contacto" todos los días (incluyendo mostradores, mesas, los pomos de las puertas, grifos, inodoros, teléfonos, el control remoto del televisor, las llaves, teclados), y especialmente cualquier superficie expuesta a fluidos corporales. Utilice los productos de limpieza doméstica como aerosoles o toallitas desinfectantes, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto. Más información: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

Como devén cuidarse mientras estén en aislamiento/cuarentena en su hogar:

- Descanse y beba muchos líquidos. Puede tomar paracetamol (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor
 - No les dé a los niños menores de 2 años ningún medicamento sin consultar primero con un médico
 - Tenga en cuenta que los medicamentos no "curan" COVID-19 y no le impiden propagar el virus
- Busca atención médica si tus síntomas empeoran, especialmente si tienes un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave
- **Síntomas que indican que debe buscar atención médica incluyen:**



- Si se encuentra en aislamiento por COVID-19 y necesita atención médica, llame con anticipación antes de ir al consultorio de su médico o al hospital e infórmeles que actualmente está en aislamiento para COVID-19 para que el personal de atención médica pueda prepararse para su llegada y proteger a otros de infectarse.
 - No espere en ninguna sala de espera; use una cubierta facial o máscara en todo momento si es posible
 - No utilice el transporte público
 - Si llama al 911, primero notifique a la operadora que tomo su llamada y a los paramédicos que está cumpliendo el aislamiento por COVID-19



COVID-19: LO QUE NECESITA SABER

Directrices de Aislamiento y Cuarentena Domiciliara para Personas con Infección COVID-19 y sus Contactos

- Siga los pasos de aislamiento domiciliario si tiene:
- Una prueba positiva para la infección viral COVID-19, o
 - Un diagnóstico de COVID-19 de un proveedor de atención médica, o
 - Síntomas de COVID-19 y tuvo contacto cercano con alguien que tiene síntomas COVID-19, o
 - Síntomas COVID-19 y está esperando el resultado de su prueba

- Siga los pasos de la cuarentena domiciliaria si:
- Usted vive en un hogar con alguien que tiene COVID-19 o tuvo contacto cercano con él
 - → ver la definición de Contacto cercano en la página 1

Pasos para el aislamiento domiciliario

Pasos para la cuarentena domiciliaria

La mayoría de las personas con COVID-19 tienen una enfermedad leve. Las personas de cualquier edad pueden enfermarse gravemente, pero el riesgo es mayor para las personas mayores de 50 años o que tienen condiciones médicas como enfermedades cardíacas, pulmonares o renales, diabetes, obesidad, cáncer, células falciformes o un sistema inmunitario debilitado.

Puede tardar hasta 14 días en desarrollar síntomas si se infecta con COVID-19.

Siga los pasos de la página 2, además de:

Siga los pasos de la página 2, además de:

Quedarse en casa durante al menos 10 días

Quedarse en casa para ver si presenta síntomas

- Puede finalizar el aislamiento después de al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas, y si su fiebre desaparece durante las últimas 24 horas sin tomar medicamentos que reducen la fiebre como el paracetamol (Tylenol®) y sus otros síntomas han mejorado. Si se sometió a una prueba de COVID-19 y salió positiva, pero nunca tuvo síntomas, quédese en casa al menos 10 días después del día en que se hizo la prueba.
- Si tienes el sistema inmunológico gravemente debilitado, es posible que debas permanecer en aislamiento por más tiempo. Por favor, hable con su médico.
- No necesita, ni debe obtener, una segunda prueba COVID-19 para finalizar su Aislamiento. Sólo tienes que seguir las instrucciones en las viñetas de arriba.

- Debe permanecer en cuarentena doméstica durante al menos 10 días completos después de haber estado en contacto cercano con la persona con COVID-19
- Si no puede evitar tener contacto cercano con la persona con COVID-19 mientras está enferma (por ejemplo, usted es su cuidador), entonces debe permanecer en cuarentena durante 10 días completos después del día en que esa persona completó su auto-aislamiento. (Es probable que esto sea al menos 20 días totales de cuarentena domiciliaria.)

Contacto Cercano

¿Qué pasa si presentas síntomas?

- Ver la definición de Contacto Cercano en la página 1
- Si tiene una prueba viral positiva de COVID-19 o el médico le haya diagnosticado con COVID-19, entonces todas las personas con las que tuvo contacto cercano 48 horas antes de que comenzaran sus síntomas (si nunca tuvo síntomas, entonces 48 horas antes de su prueba) hasta que se auto-aislara, deben seguir los pasos de cuarentena domiciliaria. Por favor, comparta este documento con ellos. Si necesita ayuda para notificar a sus contactos cercanos llame al Salud Pública del Condado de Tehama (530) 527-6824

- Los síntomas de COVID-19 incluyen: fiebre de al menos 100.4° F / 38° C, escalofríos, tos, falta de aliento, dificultad para respirar, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, sensación de debilidad o cansancio inusual, diarrea, náuseas, vómitos, congestión o la nariz que moquea (rinirrea), o pérdida del sentido del olfato o del sabor.
- Si desarrolla algunos de los síntomas anteriores, y son síntomas nuevos que normalmente no tiene en la vida diaria, entonces puede tener COVID-19 y debe seguir los pasos de aislamiento domiciliario.
- Supervise sus síntomas de cerca y solicite consejo médico o atención médica si los síntomas empeoran, especialmente si usted está en un mayor riesgo de padecer de una enfermedad grave.
- Para confirmar que tiene COVID-19 obtenga una prueba de diagnóstico para COVID-19. Llame a su médico o comuníquese con 2-1-1 acerca de las ubicaciones donde se pueden hacer las pruebas.

¿Y si no puedes separarte de los demás?

- Cualquier persona que continúe en contacto cercano con usted tendrá que comenzar un nuevo ciclo de cuarentena de 10 días completos después del último día que esa persona tuvo contacto cercano con usted, o a partir de la fecha en que se finaliza su aislamiento.
- Las personas que no pueden cuidarse a sí mismas deben quedarse en casa, pero no tienen que aislarse de su cuidador.

¿Qué grupos no tienen que ponerse en cuarentena?

- Los trabajadores esenciales que responden a la crisis de COVID-19* que no tienen síntomas recibirán órdenes especiales de cuarentena para orientarlos sobre los protocolos de Equipo de protección personal en su trabajo.