

# ALL YOU NEED TO KNOW ABOUT SELF-ISOLATION

Instructions for individuals who have or likely have  
COVID-19

## What is self-isolation?

If you have tested positive or have symptoms of COVID-19, it is important to self-isolate and stay away from other people in your community and household. This is to keep them safe and prevent them from getting ill.

## How do I self-isolate?

- Stay home except to get medical care
- Stay in your own room and use a separate bathroom if possible
- Do NOT have anybody visit
- Disinfect any high-touched surfaces
- If you must be in a shared space:
  - Stay at least 6 feet apart and open the windows when possible
  - Wear a face covering or mask around others
  - Disinfect a shared bathroom after each use
- Stay away from others, especially those in high risk groups who are more likely to get sick, such as:
  - Are over the age of 65
  - Are severely overweight
  - Have chronic disease (cancer, diabetes, heart disease, lung disease, etc.)
  - Have a weak immune system
- Wash your hands frequently with soap for at least 20 seconds

## What are some COVID-19 symptoms?

- Fever or chills
- Cough
- Shortness of breath
- Difficulty breathing
- Fatigue
- Muscle or body aches
- Headache
- New loss of taste or smell
- Sore throat
- Congestion or runny nose
- Nausea or vomiting
- Diarrhea

## How long do I self-isolate?

### If you tested positive for COVID-19 and are experiencing symptoms:

- Isolate for at least 5 days from symptom onset
- Isolation can end after day 5 if symptoms are resolving AND a negative antigen/PCR test\* is collected on day 5 or later
- If unable to test or choosing not to test, and symptoms are resolving, isolation can end after day 10
- If fever is present, isolation should be continued until fever resolves
- If symptoms, other than fever, are not resolving continue to isolate until symptoms are resolving or until after day 10
- Wear a well-fitting mask around others for a total of 10 days, especially in indoor settings

### If you tested positive for COVID-19 and are not experiencing symptoms:

- Isolate for 5 days from test date
- Isolation can end after day 5 if symptoms are not present AND a negative antigen/PCR test\* is collected on day 5 or later
- If unable to test or choosing not to test, and symptoms are not present, isolation can end after day 10
- Wear a well-fitting mask around others for a total of 10 days, especially in indoor settings

\*Antigen test preferred

## When should I get medical care?

Get medical care if your symptoms worsen, especially if you are at a higher risk of serious illness.

### Call 911 if you start to have emergency warning signs



Difficulty breathing



Pressure or pain in chest



Bluish lips or face



Confused or hard to wake



Other serious symptoms

If you call 911, tell the dispatch personnel that you have COVID-19.

For more information, please contact the COVID-19 information line at (951) 358-5000 or click on the links below:

[Resources](#)

[COVID-19 Testing](#)

[COVID-19 Vaccine](#)

[COVID-19 Treatment](#)

[At-Home Test Reporting](#)

[RUHS Guidance](#)

# ALL YOU NEED TO KNOW ABOUT **SELF-QUARANTINE**

Instructions for individuals exposed to COVID-19

## Why self-quarantine?

If you have been in close contact with someone with COVID-19, you should stay home and apart from others. This is because you may be infected and could spread the disease.

\*Close contact is being within 6 feet of someone who has COVID-19 for at least 15 minutes or more within a 24-hour period.

## How do I self-quarantine?

Stay home except to get medical care and do not have any visitors.

*If you must be in a shared space:*

- Stay at least 6 feet from other people, especially those more likely to get sick
- Wear a mask when around others and cover your coughs and sneezes
- Open windows and doors to increase ventilation, when possible and safe to do so
- Use a separate bathroom if possible
- Wash your hands often; if you can't wash, use hand sanitizer with at least 60% alcohol
- Clean or disinfect any surfaces you touch frequently

## What are some COVID-19 symptoms?

- Fever or chills
- Cough
- Shortness of breath
- Difficulty breathing
- Fatigue
- Muscle or body aches
- Headache
- New loss of taste or smell
- Sore throat
- Congestion or runny nose
- Nausea or vomiting
- Diarrhea

## How long do I self-quarantine?

**If you were exposed to COVID-19 and are unvaccinated or vaccinated and booster eligible (but have not yet received your booster dose):**

- Stay home for at least 5 days, after your last contact with a person who has COVID-19
- Test on day 5
- Quarantine can end after day 5 if symptoms are not present and a negative test is collected on day 5 or later
- If unable to test or choosing not to test, and symptoms are not present, quarantine can end after day 10
- Wear a well-fitting mask around others for a total of 10 days, especially in indoor settings
- If you develop symptoms get tested and stay home
- If you test positive, follow isolation recommendations

**If you were exposed to COVID-19 and have been boosted or have been vaccinated, but not yet booster-eligible:**

- Wear a well-fitting mask around others for 10 days, especially in indoor settings
- Test on day 5
- If you develop symptoms get a test and stay home
- If you test positive, follow isolation recommendations

\*School age students and healthcare workers: please refer to your school or workplace for more specific quarantine instructions

[CA Safe Schools- Parent Page](#)

## What should I do if I start to have symptoms?

You should immediately isolate yourself from others and get tested as soon as possible (do not wait until 5 days after exposure to retest if symptoms develop earlier); AND contact your healthcare provider with any questions about your symptoms or care.

## When should I get medical care?

Get medical care if your symptoms worsen, especially if you are at a higher risk of serious illness.

**Call 911 if you start to have emergency warning signs**



If you call 911, tell the dispatch personnel that you have COVID-19.

For more information, please contact the COVID-19 information line at (951) 358-5000 or click on the links below:

[Resources](#)

[COVID-19 Testing](#)

[COVID-19 Vaccine](#)

[COVID-19 Treatment](#)

[At-Home Test Reporting](#)

[RUHS Guidance](#)

# TODO LO QUE DEBE SABER SOBRE EL AUTOAISLAMIENTO

Instrucciones para personas con sospecha o confirmación de tener COVID-19

## ¿Qué es el autoaislamiento?

Si usted ha resultado positivo o si tiene síntomas de COVID-19, será importante que se aisle asimismo y permanezca lejos de otros en su comunidad y aquellos en casa. Esto se hace con el propósito de mantenerlos seguros y evitar que se enfermen.

## ¿Cómo llevo acabo el autoaislamiento?

- Permanezca en casa a menos que salga para pedir atención médica
- Permanezca en su propia habitación y utilice un baño separado si le fuere posible
- NO permita visitas
- Desinfecte las superficies de alta manipulación
- Si no le queda más que compartir un mismo espacio con otros:
  - Mantenga una distancia de no menos de 6 pies y abra las ventanas si fuere posible
  - Utilice un cubrebocas o mascarilla en presencia de otros
  - Desinfecte el baño compartido después de cada uso
- Manténgase alejado de otros, especialmente de aquellos que componen los grupos de mayor riesgo de enfermarse, tales como aquellos que:
  - Son mayores de 65 años
  - Están gravemente sobrepeso
  - Tienen enfermedades crónicas (cancer, diabetes, enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar, etc.)
  - Tienen un sistema inmunológico debilitado
- Lávese las manos frecuentemente con jabón por al menos 20 segundos

## ¿Cuáles son algunos de los síntomas de COVID-19?

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire
- Dificultad respiratoria
- Fatiga
- Dolor muscular o corporal
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o goteo nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

## ¿Por cuánto tiempo debo autoaislarme?

### Si usted resultó positivo a COVID-19 y está experimentando síntomas:

- Aíslese por 5 días a partir de la fecha de comienzo de los síntomas
- El aislamiento puede cesar después del día 5 si los síntomas se van resolviendo Y si recibe un resultado negativo en la prueba de antígeno/ PCR\* para el día 5 o después
- Si no puede, o elige no hacerse la prueba, y los síntomas se van resolviendo, el aislamiento puede cesar a partir del día 10
- Si tiene fiebre, permanezca en aislamiento hasta que la fiebre se haya resuelto
- Si tiene síntomas, aparte de la fiebre, que no van mejorando, permanezca en aislamiento hasta que los síntomas empiecen a resolverse o hasta después del día 10
- Utilice una mascarilla bien ajustada cuando esté en presencia de otros por un total de 10 días, especialmente en lugares cerrados

### Si usted resultó positivo a COVID-19 y no está experimentando síntomas:

- Aíslese por 5 días a partir del día de la prueba
- El aislamiento puede cesar después del día 5 si no tiene síntomas Y si recibe un resultado negativo en la prueba de antígeno/PCR\* para el día 5 o después
- Si no puede o no desea realizarse la prueba, y no tiene síntomas, el aislamiento puede cesar a partir del día 10
- Utilice una mascarilla que siente bien cuando esté en presencia de otros por un total de 10 días, especialmente en lugares cerrados

\*La prueba de antígeno es preferible

## ¿Cuándo debería buscar atención médica?

Busque atención médica si sus síntomas empeoran, especialmente si usted corre mayor riesgo de enfermarse gravemente.

### Si comienza a tener síntomas de emergencia, llame al 911



Dificultad para respirar



Presión o dolor al respirar



Labios o cara azulada



Confusión o dificultad para despertarse



Otros síntomas serios

Si llama al 911, dígame al personal de despacho que tiene COVID-19

Para más información, por favor comuníquese con la línea de información sobre COVID-19 llamando al (951) 358-5000 o haga click a los siguientes enlaces:

[Recursos](#)

[Pruebas de COVID-19](#)

[Vacuna contra COVID-19](#)

[Tratamiento para el COVID-19](#)

[Informe de prueba en casa](#)

[Guía de RUHS](#)

# TODO LO QUE DEBE SABER SOBRE EL **AUTOCUARENTENA**

## Instrucciones para persona expuestas a COVID-19

### ¿Porqué observar la cuarentena?

Si usted ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, debe permanecer en casa y alejarse de otros. Esto se debe a que usted podría estar infectado y así propagar la enfermedad.

\*El contacto cercano es estar dentro de 6 pies de distancia de alguien con COVID-19 por al menos 15 minutos o más dentro de un periodo de 24 horas.

### ¿Cómo debo llevar acabo la cuarentena?

Permanezca en casa, a no ser que necesite buscar atención médica y no reciba visitas.

Si no tiene opción mas que estar en un mismo espacio con otros:

- Aléjese no menos de 6 pies de distancia de otros, especialmente de aquellos con mayor probabilidad de enfermarse
- Utilice una mascarilla en presencia de otros. Cúbrase al toser o estornudar
- Cuando sea posible, abra las ventanas y puertas para aumentar la ventilación
- Utilice un baño apartado si fuere posible
- Lávese las manos frecuentemente; si no puede hacer esto, utilice desinfectante con un contenido de no menos de 60% alcohol
- Limpie o desinfecte cualquier superficie que suela tocar con frecuencia

### ¿Cuáles son algunos de los síntomas de COVID-19?

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire
- Dificultad respiratoria
- Fatiga
- Dolores muscular o corporal
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o goteo nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

### ¿Por cuanto tiempo debo permanecer en cuarentena?

**Si se expuso al COVID-19 y no está vacunado, o está vacunado y elegible para el refuerzo (pero aún no ha recibido la dosis de refuerzo):**

- Permanezca en casa por no menos de 5 días desde que tuvo contacto con la persona con COVID -19 Realícese la prueba el día 5
- Realícese la prueba el día 5
- La cuarentena puede cesar a partir del día 5 si no presenta síntomas y si ha recibido un resultado negativo para el día 5 o después
- Si no puede o elige no realizarse la prueba, y no presenta síntomas, puede concluir la cuarentena a partir del día 10
- Utilice una mascarilla bien ajustada cuando esté en presencia de otros por un total de 10 días, especialmente en lugares cerrados
- Si llega a desarrollar síntomas, realícese la prueba y permanezca en casa
- Si resulta positivo, siga las recomendaciones de aislamiento

**Si se expuso a COVID-19 y ha recibido la vacuna de refuerzo o si ha sido vacunado pero aún no es elegible para la vacuna de refuerzo:**

- Utilice una mascarilla que ajuste bien cuando esté en presencia de otros por un total de 10 días, especialmente en lugares cerrados
- Realícese la prueba el día 5
- Si llega a desarrollar síntomas, realícese la prueba y permanezca en casa
- Si resulta positivo, siga las recomendaciones de aislamiento

\*Para los alumnos de edad escolar y los trabajadores sanitarios: por favor, consulte con su escuela o lugar de empleo para recibir indicaciones más específicas sobre la cuarentena

[CA Safe Schools- Página para Padres](#)

### ¿Qué debo hacer si comienzo a tener síntomas?

Debe aislarse inmediatamente de otros y realizarse una prueba tan pronto sea posible (no espere hasta que pasen 5 días de haberse expuesto para volver a realizarse la prueba si es que los síntomas se desarrollaron más temprano); Y comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre sus síntomas o los cuidados.

### ¿Cuándo debo buscar atención médica?

Busque atención médica si sus síntomas empeoran, especialmente si usted corre mayor riesgo de enfermarse gravemente.

**Si comienza a tener síntomas de emergencia, llame al 911**



Dificultad para respirar



Presión o dolor al respirar



Labios o cara azulada



Confusión o dificultad para despertarse



Otros síntomas serios

Si llama al 911, dígame al personal de despacho que tiene COVID-19

Para más información, por favor comuníquese con la línea de información sobre COVID-19 llamando (951) 358-5000 o haga click a los siguientes enlaces:

[Recursos](#)

[Pruebas de COVID-19](#)

[Vacuna contra COVID-19](#)

[Tratamiento para el COVID-19](#)

[Informe de prueba en casa](#)

[Guía de RUHS](#)