

# SELF-ISOLATION

## WHAT TO DO IF YOUR CHILD HAS COVID-19

### What is self-isolation?

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

### How should my child self-isolate?

- Stay home except to get medical care
- Stay in their own room and use a separate bathroom if possible
- Do NOT have anybody visit
- Disinfect any high-touched surfaces
- If they 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 their 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 should my child self-isolate?

#### If your child tested positive for COVID-19 and is 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 your child tested positive for COVID-19 and is 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

*Refer to your local district or school for more information on isolation*

### What activities can my child participate in while in isolation?

Your child can participate in any online or virtual school activities during their isolation period, assuming they feel well enough to do so.

### When should my child get medical care?

Get medical care if your child's symptoms worsen, especially if they are at a higher risk of serious illness.

**Call 911 if your child starts 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 your child has 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](#)



[At-Home Test Reporting](#)



[CDPH Parent Page](#)



[CA Safe Schools for All](#)



[RUHS Guidance](#)

To see if your child ages 12+ qualify for COVID-19 treatment options, please contact your child's healthcare provider.

For more information, visit <https://www.rivcoph.org/coronavirus/Treatment>

# AUTOAISLAMIENTO

## QUE HACER SI SU NIÑO(A) TIENE COVID-19

### ¿Qué es el autoaislamiento?

Si su niño(a) 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 debe de aislar mi niño(a)?

- Permanezca en casa a menos que salga para pedir atención médica
- Permanezca en su propia habitación y utilice un baño separado si es 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 es 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 (cáncer, diabetes, enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar, etc.)
  - Tienen un sistema inmunológico débil
- Lávese las manos frecuentemente con jabón por lo menos 20 segundos

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

- Fiebre o escalofrío
- 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 debe aislar?

#### Si su niño(a) resultó positivo a COVID-19 y está experimentando síntomas:

- Aislarse por 5 días a partir de la fecha de comienzo de los síntomas
- El aislamiento puede cesar después del 5 día si los síntomas se van resolviendo Y si recibe un resultado negativo en la prueba de antígeno/ PCR\* para el día 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:

- Aislarse por 5 días a partir del día de la prueba
- El aislamiento puede cesar después del 5 día 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 bien ajustada cuando esté en presencia de otros por un total de 10 días, especialmente en lugares cerrados

Refiérase a su distrito escolar o escuela para más información sobre aislamiento

### ¿En que actividades puede participar mi niño(a) mientras en aislamiento?

Su hijo(a) puede participar en cualesquiera ocupaciones virtuales con tal que se sientan bien y capaz de hacerlos.

### ¿Cuándo debo buscar atención médica?

Busque atención médica si sus síntomas empeoran, especialmente si su hijo(a) corre mayor riesgo de enfermarse gravemente.

Si su hijo(a) 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 su niño(a) tiene COVID-19.

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



[Recursos](#)



[Pruebas de COVID-19](#)



[Vacuna contra COVID-19](#)



[Informe de prueba en casa](#)



[CDPH Página para Padres](#)



[CA Escuelas seguras para todos](#)



[Guía de RUHS](#)

Para ver si su hijo(a) de 12 años o mayor califica para opciones de tratamiento para COVID-19, favor de comunicarse con el proveedor de cuidado de salud de su hijo(a).

Para más información, visite <https://www.rivcoph.org/coronavirus/Treatment>