

# Prevent the spread of COVID-19 if you are sick or test positive

## Practicing home isolation

### Stay home except to get medical care

- Establish a “sick room” and use a separate bathroom, if available.
- Do not visit public areas or use public transportation.
- Call before seeking care at a clinic or hospital.
- Limit contact with pets & animals.



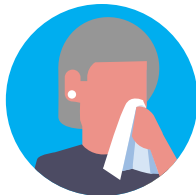
### Clean hands often

- Scrub with soap and water for at least 20 seconds.
- Important after blowing your nose, coughing, or sneezing; going to the bathroom; and before eating or preparing meals.
- Opt for 60% alcohol hand sanitizers, if soap and water are unavailable.



### Cover coughs and sneezes

- Dispose of used tissues in a lined trash can.



### Avoid sharing personal, household items

- If possible, use individual sets of dishes and utensils, towels, and bedding for each household member.
- Wash all items thoroughly after use.



**If someone in your family tests positive for COVID-19, keep the entire household at home and contact your medical provider(s).**

### Clean all “high-touch” surfaces daily

- Disinfect areas and items including phones, remote controls, counters, tabletops, doorknobs, bathroom fixtures, toilets, keyboards, tablets, and bedside tables.
- Isolated individuals should clean their own “sick room” and bathroom. Household caregivers should handle other areas.
- Use soap and water or other detergent, then, use a household disinfectant.



## Ending home isolation

### You can be with others after:

- At least 10 days since symptoms first appeared, **And**
- At least 24 hours with no fever without fever-reducing medication, **And**
- Symptoms have improved



## Wear a cloth face cover over your nose and mouth

- You should wear a cloth face covering, if you must be around other people or animals, including pets (even at home).
- You don't need to wear the cloth face cover if you are alone. If you can't put on a cloth face covering, avoiding others is key.
- Cloth face coverings should not be placed on anyone under 2.



## COVID-19 emergency warning signs

Seek medical attention immediately if you have:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Confusion or trouble waking up
- Persistent pain or pressure in the chest
- Bluish lips or face

# Pasos para prevenir la propagación de COVID-19 si está enfermo o tiene un resultado positivo

## Poniendo en práctica el aislamiento en el hogar

### Quédese en casa excepto para buscar atención médica

- Establezca un "cuarto para enfermos" y use un baño separado si es posible.
- No visite áreas públicas ni use el transporte público.
- Llame antes de buscar atención médica en una clínica u hospital.
- Marque 9-1-1 en caso de emergencia.
- Limite el contacto con mascotas y animales.



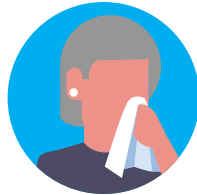
### Lávese las manos frecuentemente

- Tállese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Importante hacerlo después de sonarse la nariz, toser o estornudar; después de ir al baño; y antes de comer o cocinar.
- Use desinfectante para manos con un 60% de alcohol si no hay agua y jabón.



### Cúbrase cuando tosa y estornude

- Tire su pañuelo usado en un bote de basura con bolsa.



### Evite compartir artículos personales en el hogar

- Use juegos individuales de platos, utensilios, toallas, y prendas de cama para cada miembro del hogar.
- Lave a fondo todos los artículos después de ser usados.



Si alguien en su familia da positivo por COVID-19, mantenga a toda la familia en casa y comuníquese con su médico

## Limpie todas las superficies de contacto frecuente diariamente

- Desinfecte áreas y artículos como teléfonos, controles remotos, mostradores, mesas, manijas de puertas, llaves del baño, inodoros, teclados y mesas de noche.
- Las personas aisladas deben limpiar sus propios "cuartos para enfermos" y baño. Los cuidadores deben encargarse de otras áreas.
- Use agua y jabón u otros detergentes, y luego, use un desinfectante para el hogar.



## Concluyendo el aislamiento en casa

### Usted puede reintegrarse a sus rutinas con otras personas luego de que:

- Hayan pasado por lo menos 10 días desde el inicio de sus síntomas, **Y también**
- Que hayan pasado al menos 24 horas sin tener temperatura y sin estar tomando medicamentos para la fiebre, **Y también**
- Sus síntomas hayan mejorado



## Utilice un cubrebocas de tela que cubra totalmente su nariz y boca

- Debe usar cubrebocas si debe estar cerca de otras personas o animales, incluyendo mascotas (incluso en casa).
- No necesita usar el cubrebocas si está solo. Si no puede ponerse un cubrebocas de tela en la cara, es clave evitar a los demás.
- Las mascarillas de tela para la cara no deben colocarse sobre menores de 2 años.



## Signos de advertencia de emergencia de COVID-19

Busque atención médica inmediatamente si tiene:

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Confusión o dificultad para despertar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Labios o cara azulados