

How to Quarantine & Self-Isolate

Quarantine is separating from other people when you are still healthy, but you have been exposed to someone with COVID-19 virus. You are separated long enough to make sure you don't get sick too.

Self-Isolation is what you do to separate when you KNOW you have COVID-19 and you are trying to stay away from healthy people so you don't expose them and get them sick.

1. Stay home and avoid social gatherings.

Avoid large gatherings, public transportation or other public locations with crowds and limit close contact with others as much as possible (about 6 feet).



2. Monitor your symptoms carefully. If your symptoms get worse, call your healthcare provider immediately.



3. Get rest and stay hydrated. Getting plenty of sleep and fluids is important in order to heal and stay healthy.



4. If you have a medical appointment, call the healthcare provider ahead of time and tell them that you have or may have.



5. For medical emergencies, call 911 and notify the dispatch personnel that you have or may have COVID-19.

6. Wear mask when you are around other people or pets. Cover your cough and sneezes.



7. Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after blowing your nose, coughing, or sneezing; going to the bathroom; and before eating or preparing food.



If you are sick and need to self-isolate, follow these additional steps:

8. As much as possible, stay in a specific room and away from other people in your home. Also, you should use a separate bathroom, if available. If you need to be around other people in or outside of the home, wear a face mask.



9. Avoid sharing personal items with other people in your household, like dishes, towels, and bedding.



10. Clean and disinfect all surfaces frequently touched surfaces and objects (e.g., tables, counter tops, light switches, doorknobs, and cabinet handles).



To help you think through all the details of home isolation and offer support a member of "IsoCare" may contact you!

If you have questions or are having difficulty maintaining your isolation, please contact the Sonoma County Public Health Department at 707-565-4566

Cómo estar en Cuarentena y Auto-Aislamiento

La **cuarentena** es el estar separado de otras personas cuando aún está sano, pero ha estado expuesto a alguien con el virus COVID-19. Es estar separado el tiempo suficiente para asegurarse de que no se enfermara también.

Aislarse es lo que hace para separarse de otros cuando SABE que tiene COVID-19 y está tratando de mantenerse alejado de las personas sanas, para no exponerlos y enfermarlos.

- 1. Quédese en casa y evite las reuniones sociales.** Evite reuniones grandes o lugares públicos con muchas personas y limite el contacto cercano con otros lo más que sea posible (aproximadamente 6 pies).



- 2. Monitorea sus síntomas** con cuidado. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.



- 3. Descanse y manténgas hidratado.** Dormir y tomar mucho líquido es importante para mejorar y mantenerse saludable.



- 4.** Si tiene una cita médica, **llame a su proveedor médico** con anticipación y dígame que tiene o puede tener COVID-19.



- 5.** Para emergencias médicas, llame al 911 y **notifique al personal de despacho** que tiene o puede tener COVID-19.

- 6. Use una máscara medica** cuando esté cerca otras personas o mascotas. Cubra su tos y estornudos.



- 7. Lávese las manos a menudo** con jabón y agua durante al menos 20 segundos o lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.



Si está enfermo y necesita autoaislarse, siga estos pasos adicionales:

- 8. Quédese en su habitación** específica y **lejos de otras personas** en su hogar lo más que se posible. Si es posible **use un baño separado**. Si necesita estar cerca de otras personas dentro o fuera de la casa, use una máscara médica.



- 9. Evite compartir artículos personales** con otras personas en su hogar, como platos, toallas y ropa de cama.



- 10. Limpie y desinfecte las superficies** y objetos que se tocan con frecuencia (por ejemplo, mesas, encimeras, interruptores de luz, pomos de las puertas y manijas de los gabinetes)



Para ayudarlo a pensar de todos los detalles del aislamiento en el hogar y para ofrecerle apoyo, un miembro de "IsoCare" se comunicará con usted.

Si tiene preguntas o sigue teniendo dificultades para mantener su aislamiento, por favor contacte al condado de Sonoma el Departamento de Salud Pública al 707-565-4566