

Re: COVID-19 Quarantine by Patients and Close Contacts, Medical Confirmation Letter

To our WCHC Patients:

You have been seen at one of our clinics because you have symptoms that MAY be caused by COVID-19 virus. You likely fall into one of the following groups:

1. You have been tested for COVID-19 and are waiting for your test results;
2. Your test has come back and shown a positive test result that confirms you have COVID-19; or
3. Your medical provider believes you are sick with COVID-19 and made that diagnosis without a test.

WHAT DO YOU DO NOW? You are REQUIRED to quarantine until you know your test results. You are also REQUIRED to tell each of your **close contacts** that they also need to quarantine until your test results come back. Please start your quarantine now.

WHAT THEN? Once your test results come back, you will receive further instructions about what to do.

- If Your Test Comes Back **NEGATIVE**: You can let your close contacts know they can stop quarantine.
- If Your Test Comes Back **POSITIVE**: You will be advised to **isolate** in your home away from others, so you don't get them sick. Your clinic will help you with instructions how to isolate.

WHO ELSE NEEDS TO KNOW? Please share the information about your test status with your employer so they know you have a medical reason NOT to be at work. And you may also give this information to your close contacts as an explanation of why they cannot report to work while you wait for your test results to return.

WHAT IS A CLOSE CONTACT? A **close contact** is any person that you live with, has stayed at your home, an intimate partner, someone you worked closely with in enclosed area for greater than 15 minutes, a person you provided care to or they provided care to you without wearing a mask, gown and gloves. You want to think of the people you were in contact with 48 hours before your symptoms began.

WHAT IS QUARANTINE versus ISOLATION?

- 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. It means staying in your home, not going to work, and going out only for essential food, medicine and medical care.
- 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. This means separating from people even within your own home as able. You can stay and sleep in a separate room, use a separate bathroom if you have one, wear a mask even in the house if you leave the room. You leave the house only for essential medical care if possible.

HOW DO I QUARANTINE OR ISOLATE? Attached are instructions that will help you and your close contacts keep yourselves and others healthy, as well as the legal order from the Sonoma County Health Officer that **requires** people who are sick to isolate.

Thank you for following these very important steps for your health and our community. We are here for you. Call 707-824-3391 with any questions or 911 in case of emergency.

Warmly,
The Medical Staff at West County Health Centers

Re: COVID-19 Cuarentena por pacientes y contactos cercanos, Carta de confirmación médica

A nuestros pacientes WCHC:

Lo vieron en una de nuestras clínicas porque tiene síntomas que PUEDEN ser causados por el virus COVID-19. Probablemente está en uno de los siguientes grupos:

1. Se le hizo la prueba de COVID-19 y está esperando los resultados de su prueba;
2. Su prueba regresó y mostró un resultado positivo que confirma que tiene COVID-19; o
3. Su proveedor médico cree que está enfermo con COVID-19 y realizó ese diagnóstico sin una prueba.

¿QUÉ HACE AHORA? DEBE mantenerse en cuarentena hasta saber resultados de su prueba. También DEBE decirle a cada uno de sus **contactos cercanos** que ellos(as) también deben de mantenerse en cuarentena hasta que regresen sus resultados de la prueba. Por favor comience su cuarentena ahora.

¿DESPUES QUE? Una vez que vuelvan los resultados de su prueba, recibirá más instrucciones sobre qué hacer.

- Si su prueba regresa **NEGATIVA**: infórmamele a sus contactos cercanos que pueden parar la cuarentena.
- Si su prueba regresa **POSITIVO**: Se le recomendará que se **aísle** en su hogar lejos de otros para que no se enfermen. Su clínica lo ayudará con instrucciones sobre cómo aislar.

¿QUIÉN MÁS NECESITA SABER? Comparta el estado de su examen con su empleador para que sepa que tiene un motivo médico para NO estar en el trabajo. También dele esta información a sus contactos cercanos como una explicación de por qué ellos(as) no pueden presentarse a trabajar hasta que regresen los resultados de sus pruebas.

¿QUIEN ES UN CONTACTO CERCANO? Un **contacto cercano** es cualquier persona con la que vive, se ha quedado en su casa, una pareja íntima, alguien con la que trabajó de cerca en un área cerrada durante más de 15 minutos, una persona a la que cuidó o le brindó cuidado sin usar una máscara, bata y guantes. Desea pensar en las personas con las que estuvo en contacto 48 horas antes de que comenzaran los síntomas.

¿QUÉ ES CUARENTENA versus el AISLAMIENTO?

- 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. Significa quedarse en su casa, no ir a trabajar y salir solo salir por comida esencial, medicamentos y cuidado médico.
- 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. Esto significa separarse de las personas, incluso dentro de su propia casa cuando sea posible. Puede quedarse y dormir en una habitación separada, usar un baño separado si tiene uno, usar una máscara incluso en la casa si sale de la habitación. Solo sale de la casa para recibir cuidado médico esencial.

¿CÓMO PRACTICO LA CUARENTENA O EL AISLO? Hemos agregado instrucciones que lo ayudarán a usted y a sus contactos cercanos a mantenerse saludables a sí mismos y a otras personas, al igual que la orden legal del Oficial de Salud del Condado de Sonoma que **requiere** que las personas enfermas se aíslen.

Gracias por seguir estos pasos tan importantes para su salud y la de nuestra comunidad. Estamos aquí para usted. Llame al 707-824-3391 con cualquier pregunta o al 911 en caso de emergencia.

Con Cariño,
El personal médico de West County Health Centers