

Summary: Isolation Instructions for People with COVID-19

You have been diagnosed with COVID-19. You must follow these steps to prevent spreading the disease to your family, friends, and others.

1 Isolate yourself

You must stay home until:

- At least 10 days* have passed since your symptoms first started **and**
- You have had no fever for at least 24 hours (without the use of medicine that reduces fevers) **and**
- Your symptoms have improved.

*If you have a weak immune system you might need to stay home for longer than 10 days. Talk to your doctor.

If you never had any symptoms, you must stay home for 10 days after the positive COVID-19 test was taken. But if you develop symptoms, you need to follow the instructions above.

2 Follow the isolation instructions including:

- Stay home except to get medical care
- Do not have any visitors
- Stay away from the others in your home. If you must be in the same room, wear a face covering and try to stay at least 6 feet away, especially from those at higher risk of severe illness
- If you must be in a shared space, open windows when possible
- Use a separate bathroom or disinfect a shared bathroom after each use
- Do not make or serve food to others
- Cover your coughs and sneezes
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Or, use hand sanitizer with at least 60% alcohol
- Disinfect any surfaces you touch a lot
- Contact your doctor if your symptoms get worse or concern you
- Call 9-1-1 if you have emergency signs. These include trouble breathing, pressure or pain in chest, bluish lips, confusion, hard to wake

Follow the full Isolation instructions. Ask your doctor for a copy, scan the QR code, or visit ph.lacounty.gov/covidisolation.



Please help slow the spread of COVID-19 by talking to Public Health. If you get a call from “LA PublicHealth” or 1-833-641-0305, please take the call. If you receive a Health Officer Isolation Order and have not already completed a contact tracing interview, please call the number on the Order.

3 Tell your close contacts they have been exposed

Tell all your close contacts that they could be infected and must quarantine unless they are exempt*. They must monitor their health and take extra steps to protect themselves for 14 days after they last had contact with you. They must follow all instructions even if they feel well or are fully vaccinated.

A “close contact” is any person who was exposed to you while you were infectious (from 2 days before your symptoms first started until your home isolation ends). This includes:

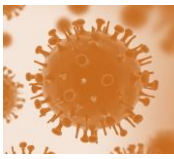
- Anyone who was within 6 feet of you for a total of 15 minutes or more over a 24-hour period
- Anyone who had unprotected contact with your body fluids and/or secretions. For example, you coughed or sneezed on them, you shared a drinking cup or eating utensils, you kissed, or they cared for you without wearing the right protective equipment.

Close contacts should follow the *Quarantine and Other Instructions for Close Contacts* instructions. To view, scan the QR code, or visit ph.lacounty.gov/covidquarantine.



*You don’t need to quarantine if you are fully vaccinated or recently recovered from COVID-19 as long as you have no symptoms. Monitor your health, wear a mask (including at home), and take extra precautions.





Resumen: Instrucciones de Aislamiento para Personas con COVID-19

Usted ha sido diagnosticado con COVID-19. Debe seguir estos pasos para evitar la transmisión de la enfermedad a su familia, amigos y otras personas.

1 Aíslese

Debe quedarse en casa hasta que:

- Han pasado al menos 10 días * desde que comenzaron sus síntomas y
- No ha tenido fiebre durante al menos 24 horas (sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre) y
- Sus síntomas han mejorado

* Si tiene un sistema inmunológico débil, es posible que deba quedarse en casa por más de 10 días. Hable con su doctor.

Si dio positivo por COVID-19 pero nunca tuvo ningún síntoma, debe quedarse en casa durante 10 días después de la prueba. Si desarrolla síntomas, debe seguir las instrucciones anteriores.

2 Siga las instrucciones de aislamiento que incluyen:

- Quéedese en casa excepto para recibir atención médica
- No tenga visitas
- Manténgase alejado de los demás en su hogar. Si debe estar en la misma habitación, use una mascarilla y trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia, especialmente de las personas con mayor riesgo de enfermedad grave
- Si debe estar en un espacio compartido, abra las ventanas cuando sea posible
- Use un baño separado o desinfecte el baño compartido después de cada uso
- No prepare ni sirva comida a otros
- Cúbrase al toser y estornudar
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol
- Desinfecte cualquier superficie que se toque con frecuencia
- Comuníquese con su médico si sus síntomas empeoran o le preocupan
- Llame al 9-1-1 si tiene señales de emergencia. Esto incluye dificultad para respirar, presión o dolor en el pecho, labios azulados, confusión, dificultad para despertar

Siga las instrucciones de aislamiento completas. Pídale una copia a su médico, escanee el código QR o visite ph.lacounty.gov/covidaislamiento

Por favor ayude a detener la propagación del COVID-19 hablando con Salud Pública. Si recibe una llamada de "LA Public Health" o 1-833-641-0305 conteste la llamada. Si recibe una Orden de Aislamiento del Oficial de Salud y aún no ha completado una entrevista de rastreo de contactos, llame al número que está en la orden.



3 Dígales a sus contactos cercanos que han estado expuestos

Dígame a todos sus contactos cercanos que podrían estar infectados y deben ponerse en cuarentena a menos que estén exentos*. Deben monitorear su salud y tomar medidas adicionales para protegerse durante los 14 días después de la última vez que tuvieron contacto con usted. Deben seguir todas las instrucciones incluso si se sienten bien o están completamente vacunados.

Un "contacto cercano" es cualquier persona que estuvo expuesto a usted mientras era contagioso (desde 2 días antes de que sus síntomas comenzaran hasta que termine el aislamiento en su hogar). Esto incluye:

- Cualquier persona que estuvo a 6 pies de usted por un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas.
- Cualquier persona que haya tenido contacto sin protección con sus fluidos y/o secreciones del cuerpo. Por ejemplo, tosió o estornudó sobre ellos, compartió utensilios o una taza, los beso o lo cuidaron sin usar el equipo de protección adecuado.

Los contactos cercanos deben seguir las *Instrucciones de Cuarentena y otras Instrucciones para Contactos Cercanos*. Para ver las instrucciones, escanee el código QR o visite ph.lacounty.gov/covidcuarentena.



*No necesita ponerse en cuarentena si está completamente vacunado o ha recuperado recientemente de COVID-19, si no tiene ningún síntoma de Monitoree su salud, use una mascarilla (incluso en casa), y tome precauciones adicionales.