

You have just been tested for COVID-19:

Quarantine at home until your results are back.

If You Test **NEGATIVE** for COVID-19:

- And you live in the same household or have been within 6 feet for 15 minutes or more of someone who has COVID-19, follow the instruction in Bubble 1. **This does not apply to healthcare workers, public safety, or first responders.**
- If you do not live in the same household as someone who has tested positive for COVID-19, but you have cough, fevers, or other symptoms, follow the instructions in Bubble 2.

1



If you can, quarantine at home away from others for 14 days after the last/most recent contact with someone with COVID-19. This is the safest way to prevent any further spread of COVID.

If you cannot quarantine at home for 14 days, you may quarantine at home for 10 days, if the following conditions are met:

1. You must monitor for symptoms daily through day 14.
2. If any one of the following symptoms are observed, isolate immediately and seek testing: fever, 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, or diarrhea.
3. Wear a mask, stay at least 6 feet from others, avoid crowds, and wash hands frequently.

2



You may need to speak with your medical provider to determine if another condition is causing your symptoms. Do not return to normal activities until your symptoms have improved.

If You Test **POSITIVE** for COVID-19: follow the instructions on how long to isolate:

“isolation” means staying inside your home and avoiding person-to-person contact with family members, friends, neighbors, or other person. If you live with others, stay in a specific “sick room” or area way from other people and animals, including pets. Use a separate bathroom, if available.



Symptoms **PRESENT**

You can come out of quarantine when:

At least
10 days have passed since the first day of symptoms

AND

24 hours have passed without a temperature at or above **100.4°F** without taking fever-reducing medicines

AND

you have improvement in other symptoms.



Symptoms **NOT PRESENT**

You can come out of quarantine when:

At least **10 days have passed** since the day you were tested and you continue to not have symptoms. If symptoms develop, follow the directions for **Symptoms PRESENT.**

If you have questions or concerns, refer to www.jcdh.org or call 205-930-1208.

Le acaban de hacer la prueba para COVID-19:

Quédese en cuarentena hasta que reciba los resultados

Si los resultados para COVID 19 son NEGATIVOS:

- Y usted vive en la misma casa o ha estado a 6 pies por 15 minutos o más de alguien que tiene COVID-19, siga la instrucción en la burbuja 1. Esto no aplica al personal de salud, seguridad pública o primeros intervinientes.
- Si usted no vive en la misma casa con alguien que tiene COVID-19, pero usted tiene tos, fiebre, u otros síntomas, siga las instrucciones en la burbuja 2.

1



Si puede, quédese en cuarentena en casa lejos de otras personas durante 14 días después del último contacto o del contacto más reciente con alguien con COVID-19. Esta es la forma más segura de prevenir cualquier propagación adicional de COVID.

Si no puede quedarse en cuarentena en casa durante 14 días, puede quedarse en cuarentena en casa durante 10 días, si se cumplen las siguientes condiciones:

1. Vigile sus síntomas en forma diaria hasta el día 14.
2. Si observa alguno de los siguientes síntomas, aíslese inmediatamente y hágase una prueba: fiebre, tos, falta de aliento, dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida de sabor u olor, dolor de garganta, congestión o escorrimiento nasal, náuseas o vómitos, o diarrea.
3. Use una mascarilla, manténgase a 6 pies de otras personas, evite las multitudes, y lávese las manos frecuentemente.

2



Puede que necesite hablar con su médico para determinar si otra afección está causando sus síntomas. No vuelva a las actividades normales hasta que los síntomas hayan mejorado.

Si los resultados para COVID-19 son POSITIVOS:

Siga las instrucciones sobre el tiempo de aislamiento:

“aislamiento” significa permanecer dentro de su casa y evitar el contacto de persona a persona con familiares, amigos, vecinos u otra persona. Si vive con otras personas, quédese en una “habitación de enfermos” específica o en un lugar lejos de otras personas y animales, incluidas las mascotas. Utilice un baño separado, si está disponible.



CON síntomas

Puede salir de la cuarentena cuando:

Han pasado por lo menos 10 días desde el primer día con síntomas

Y

Han pasado 24 horas sin fiebre de o más de 100.4 °F (38°C) sin tomar medicina para reducir la fiebre

Y

los otros síntomas han mejorado.



SIN síntomas

Puede salir de la cuarentena cuando:

Han pasado al menos 10 días desde el día en que le realizaron la prueba y sigue sin tener síntomas. Si se presentan síntomas, siga las instrucciones indicadas en CON síntomas.

Si tiene preguntas o preocupaciones, por favor visite www.jcdh.org o llame al 205-930-1208