



EL DORADO COUNTY
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY *Public Health Division*
Communicable Disease

What to do if you are being placed on Isolation or Quarantine due to COVID-19?

The most important thing to do is to **self-quarantine or self-isolate, as instructed**. Quarantine helps prevent spread of disease that can occur before a person knows they are sick or if they are infected with the virus without feeling symptoms. Isolation is used to separate people infected with the virus (with or without symptoms) from people who are not infected.

****Public Health Staff will check in with you regularly if you are self-quarantined at home****

Please follow the steps below until Public Health Staff says you can return to your normal activities:

- **Stay home at all times** - Do not go to work, school or any public areas.
- **Separate yourself from others in your home** - put yourself in isolation and avoid sharing personal household items like dishes, linens and towels. Use a separate bathroom if possible.
- **Monitor your health & stay in touch with your doctor** - If your symptoms worsen, seek medical attention, but call first. Wear a facemask and follow care instructions from your doctor or local health department. If you need emergency help, call 911. *If you must call 911 or go to the hospital for an emergency, you must notify the responders and/or healthcare workers of your potential COVID-19 exposure for their protection.*
- **Practice healthy hygiene** - Wear a facemask when others are around. Cover your coughs and sneezes. Wash your hands properly, and often. Use an alcohol-based hand sanitizer. Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- **Avoid sharing household items** - Do not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, bedding, or other items with other people in your home. After using these items, you should wash them thoroughly with soap and water.
- **Clean all high-touch surfaces every day** – Routinely clean and disinfect your bedroom and bathroom and high-touch surfaces like phones, remotes, counter and table tops, and doorknobs
- **Follow directions from the local health department** - It is highly important you follow the directions given to you by the Local Health Department staff. Their role is to protect you, your family & your community. If necessary the Local Health Department can have law enforcement officials enforce quarantine or isolation orders.
- **Call the El Dorado County Public Health Division** - Our office is available to answer any additional questions you might have. Call us to 530-573-3154 during business hours. For after hours and weekends please call 800-901-5789.



¿Qué hacer si lo ponen en Aislamiento o Cuarentena debido a COVID-19?

Lo más importante que debe hacer es ponerse en **cuarentena o aislarse**, según las instrucciones recibidas. La cuarentena ayuda a prevenir la propagación de enfermedades que pueden ocurrir antes de que una persona sepa que está enferma o si está infectada con el virus sin sentir síntomas. El aislamiento se usa para separar a las personas infectadas con el virus (con o sin síntomas) de las personas que no están infectadas.

**** El Personal de Salud Pública se comunicará con usted regularmente mientras usted este en aislamiento o cuarentena en casa ****

Siga las siguientes recomendaciones hasta que el Personal de Salud Pública diga que usted puede regresar a sus actividades normales:

- **Quédese en casa todo el tiempo** - no vaya al trabajo, a la escuela ni a ninguna área pública.
- **Aléjese de los demás en su hogar** – manténgase separado y evite compartir artículos personales del hogar como platos, sábanas y toallas. Use un baño separado si es posible.
- **Este al pendiente de su salud y manténgase en contacto con su médico** - Si sus síntomas empeoran, busque atención médica, pero llame primero. use un cubre bocas y siga las instrucciones de cuidado de su médico o departamento de salud local. Si necesita ayuda de emergencia, llame al 911. *Si necesita llamar al 911 o ir al hospital en caso de emergencia, debe notificar al personal de emergencias y/o trabajadores de la salud sobre su posible contagio del COVID-19 para su protección.*
- **Practique medidas de salud** - use un cubre bocas cuando haya otras personas cerca. Cúbrase cuando tose o estornude. Lávese las manos adecuadamente y con frecuencia. Use un desinfectante para manos que sea a base de alcohol. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- **Evite compartir artículos para el hogar** - no comparta platos, vasos, vasos, utensilios para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos con otras personas en su hogar. Después de usar estos artículos, debe lavarlos a fondo con agua y jabón.
- **Limpie todas las superficies de alto contacto todos los días** - limpie y desinfecte rutinariamente su dormitorio y baño y las superficies de alto contacto como teléfonos, controles remotos, mostradores y mesas, y manijas de las puertas.
- **Siga las instrucciones del Departamento de Salud Pública** - es muy importante que siga las instrucciones que le dé el personal del Departamento de Salud Pública. Nuestra meta es protegerlo a usted, a su familia y a su comunidad. Si es necesario, el Departamento de Salud Pública puede pedir al departamento de policía que, imponga las órdenes de cuarentena o aislamiento.
- **Llame a la División de Salud Pública del Condado de El Dorado** - nuestra oficina está disponible para responder a cualquier pregunta adicional que pueda tener. Llámenos al 530-573-3154 durante los horarios de negocio. Para horarios después de horas de oficina y fines de semana, llame al 800-901-5789.