

SOCIAL DISTANCING, MONITORING, QUARANTINE OR ISOLATION? (COVID-19)

ALL ARE USED TO CONTROL THE SPREAD OF COVID-19. HOW DO THEY DIFFER AND HOW LONG DO THEY LAST?

WHO?	Everyone. No symptoms but potential casual contact (gathering, class, etc.) with someone who tested positive for COVID-19	Exposure. No symptoms but had close contact** with someone who tested positive for COVID-19	Symptoms. Has symptoms* of COVID-19 (regardless of exposure or single test result)
WHAT?	Social distance. Stay at least 6 feet from others. Minimize travel (or stay home as much as possible). Self-monitor. Check for fever or respiratory symptoms.	Self-quarantine. Stay home and limit interactions with others. Self-monitor. Check for fever or respiratory symptoms.	Self-isolate. Do not leave home. Avoid others in your residence. Disinfect surfaces regularly. Monitor for symptoms that may require hospitalization.***
FOR HOW LONG?	Until the pandemic ends	Until 14 days after exposure	No less than 7 days from symptom onset AND 72 hours after fever disappears AND improvement in respiratory symptoms

DEFINITIONS:

***Symptoms of COVID-19:** New or worsening subjective fever or temperature $\geq 100.0^{\circ}\text{F}$ **AND** cough, shortness of breath, or sore throat

****Prolonged Close Contact:** a) being within approximately 6 feet of a COVID-19 case for more than a few minutes; close contact can occur while caring for, living with, visiting, or sharing a healthcare waiting area or room with a COVID-19 case; **OR** b) having direct contact with infectious secretions of a COVID-19 case (e.g., being coughed on)

*****Symptoms that Suggest COVID-19 Worsening, Call Your Doctor or Go to ER:** shortness of breath at rest, chest pain, persistently high fever despite fever lowering medicine, confusion, lightheadedness, inability to eat or drink

Social Distance: Social distancing is a conscious effort to maintain distance between yourself and other people as a way to mitigate the spread of disease. This means avoiding public gatherings, bars, restaurants or other events, even if you are symptom free. Stay at least 6 feet from other people as often as possible. Take precautions if you cannot maintain that distance, such as using alcohol-based hand sanitizer and/or hand washing immediately after contact. Consider using curbside pick-up or delivery for essential items.

Self-monitor: People should monitor themselves for symptoms of COVID-19 by taking their temperatures twice a day and remaining alert for cough or difficulty breathing. If they feel feverish or develop measured fever, cough, or difficulty breathing during the self-monitoring period, they should self-isolate, limit contact with others and seek advice by telephone from a healthcare provider to determine whether medical evaluation is needed.

Self-quarantine: Separates people who were exposed but do not have symptoms to see if they become symptomatic. A person can be contagious before symptoms begin, so this is critical to prevent the spread.

Self-isolation: Separates people **with symptoms of COVID-19**, with or without a positive test. Stay home and away from others who share your residence to prevent the spread of the virus.

Note: Testing guidance is based on limited information and is subject to change as more information becomes available.

¿DISTANCIAMIENTO SOCIAL, CONTROL, CUARENTENA O AISLAMIENTO? (COVID-19)

TODOS ESTAS CONDUCTAS SE EMPLEAN PARA CONTROLAR LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19. ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN Y CUÁNTO DURAN?

¿QUIÉNES?	Todas las personas. Sin síntomas pero con posible contacto casual (reuniones, clases, etc.) con alguna persona cuya prueba haya determinado que está infectada por el COVID-19	Exposición. Sin síntomas pero con contacto cercano** con alguna persona cuya prueba haya determinado que está infectada por el COVID-19	Síntomas. Tiene síntomas* del COVID-19 (independientemente de la exposición o del resultado de la prueba)
¿QUÉ HACER?	Distanciamiento social. Manténgase como mínimo a una distancia de 6 pies (1.80 m) de las demás personas. Reduzca la frecuencia de los viajes (o quédese en su casa el mayor tiempo posible). Autocontrol. Verifique si tiene fiebre o si presenta síntomas respiratorios.	Autocuarentena. Quédese en su casa y restrinja las interacciones con otras personas. Autocontrol. Verifique si tiene fiebre o si presenta síntomas respiratorios.	Autoaislamiento. No salga de su casa. Evite que otras personas ingresen en su residencia. Desinfecte las superficies con regularidad. Controle aquellos síntomas que pueden requerir hospitalización.***
¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO?	Hasta que finalice la pandemia	Hasta 14 días posteriores a la exposición	No menos de 7 días desde la aparición de síntomas Y 72 horas después de que desaparezca la fiebre Y haya una mejora en los síntomas respiratorios

DEFINICIONES:

***Síntomas del COVID-19:** Fiebre o temperatura no termometrada de reciente aparición o que empeora mayor o igual a los 100.0 °F (37.7 °C) Y tos, dificultad para respirar o dolor de garganta

****Contacto cercano prolongado:** a) Estar a una distancia que no supera aproximadamente los 6 pies (1.80 m) de una persona que tiene el COVID-19 durante más de algunos minutos; el contacto cercano puede producirse mientras cuida, vive, visita o comparte una sala de espera o una habitación en un centro de atención médica con una persona que tiene el COVID-19; **O** b) estar en contacto directo con secreciones infecciosas de una persona que tiene el COVID-19 (p. ej., la persona infectada por el virus le tose encima)

*****Síntomas que sugieren que usted ha empeorado por causa del COVID-19 (en ese caso, llame a su médico o acuda al servicio de urgencias:** Dificultad para respirar incluso si usted está en reposo, dolor de pecho, fiebre alta que persiste incluso después de tomar medicamentos para bajar la fiebre, confusión, mareos o incapacidad para comer o beber

Distanciamiento social: El distanciamiento social es un esfuerzo consciente para mantener distancia entre uno mismo y las demás personas como una manera de reducir la propagación de la enfermedad. Esto significa no asistir a reuniones en espacios públicos, bares, restaurantes y otros eventos, incluso si usted no tiene síntomas. Manténgase a una distancia de por lo menos 6 pies (1.80 m) de las demás personas con la mayor frecuencia posible. Tome precauciones si no puede mantener esa distancia, por ejemplo, use un desinfectante de manos que contenga alcohol o lávese las manos inmediatamente después del contacto. Considere la posibilidad de recibir o entregar artículos esenciales desde la acera de su casa.

Autocontrol: La persona debe controlar y verificar si presenta los síntomas del COVID-19. Para ello, debe tomarse la temperatura dos veces al día y debe permanecer alerta si tiene tos o dificultad para respirar. Si se siente afiebrada o tiene fiebre termometrada, tos o dificultad para respirar durante el período de autocontrol, se debe aislar. Además, debe restringir el contacto con otras personas y buscar ayuda por teléfono a un proveedor de atención médica para determinar si es necesaria una evaluación médica.

Autocuarentena: Separa a las personas que han estado expuestas pero no tienen síntomas con el fin de verificar si manifiestan los síntomas. Una persona puede contagiarse antes de que comiencen los síntomas; por lo tanto, esta conducta es de suma importancia para evitar la propagación.

Autoaislamiento: Separa a las personas con síntomas del COVID-19, independientemente de que hayan recibido o no un resultado positivo. En ese caso, la persona debe quedarse en su casa y mantenerse alejada de otras personas con las que comparte la residencia para evitar la propagación del virus.

Nota: La orientación para la evaluación se basa en datos limitados y está sujeta a cambios a medida que haya más información disponible.