

What does it mean to be isolated?

Stay at home except to get medical care.

You should restrict activities outside your home, except for getting medical care. Do not go to work, school, or public areas. Do not use public transportation, ride-sharing, or taxis. You will need to make arrangements to have groceries and household items delivered to your home.

Separate yourself from other people in your home.

As much as possible, you should stay in a specific room and away from other people in your home. Also, you should use a separate bathroom, if available.

Wear a facemask.

You should wear a facemask when you are around other people (e.g., sharing a room or vehicle) and before you enter a healthcare provider's office. If you are not able to wear a facemask (for example, because it causes trouble breathing), then people who live with you should not stay in the same room with you, or they should wear a facemask if they enter your room.

Cover your coughs and sneezes.

Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze. Throw used tissues in a lined trash can and wash your hands with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, immediately clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol, covering all surfaces of your hands and rubbing them together until they feel dry. Soap and water should be used preferentially if hands are visibly dirty.

Clean your hands.

Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol, covering all surfaces of your hands and rubbing them together until they feel dry. Soap and water should be used preferentially if hands are visibly dirty. Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.

Avoid sharing personal household items.

You should not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, or bedding with other people in your home. After using these items, they should be washed thoroughly with soap and water.

Monitor your symptoms.

Seek prompt medical attention if your symptoms worsen. Before seeking care, call your healthcare provider and tell them that you have, or may have, novel coronavirus infection. Put on a facemask before you enter the facility. These steps will help the healthcare provider's office to keep other people from getting infected or exposed. Ask your healthcare provider to call the Tehama County Health Services Agency - Public Health (530-527-6824). If you need emergency medical care call 911 and tell them you have, or may have, novel coronavirus infection.

If you have questions or are having difficulty maintaining your isolation, please contact the Tehama County Health Services Agency - Public Health at (530)527-6824.



¿Qué significa estar aislado/a?

Quedarse en casa excepto para recibir atención médica.

Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para obtener atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. No use transporte público, transporte compartido o taxis. Deberá hacer los arreglos necesarios para que le entreguen alimentos y artículos para el hogar directo a su hogar.

Separarse de otras personas en su hogar.

En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Además, debe usar un baño separado, si está disponible.

Usar una máscara facial.

Debe usar una máscara facial cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, en la misma habitación o vehículo) y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una máscara facial (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación que usted, o deben usar una máscara facial si entran en su habitación.

Cubrir sus toces y estornudos.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado y lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese inmediatamente las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. El jabón y el agua deben usarse preferentemente si las manos están visiblemente sucias.

Lavarse las manos.

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. El jabón y el agua deben usarse preferentemente si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evitar compartir artículos personales del hogar.

No debe compartir platos, vasos, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas en su hogar. Después de usar estos artículos, se deben lavar a fondo con agua y jabón.

Supervisar sus síntomas.

Busque atención médica inmediata si sus síntomas empeoran. Antes de buscar atención médica, llame a su proveedor y dígame que tiene o puede tener una nueva infección por coronavirus. Póngase una máscara facial antes de ingresar a las instalaciones. Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica a evitar que otras personas se infecten o se expongan. Pídale a su proveedor de atención médica que llame a la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Tehama - Salud Pública (530-527-6824). Si necesita atención médica de emergencia, llame al 911 y dígame que tiene o puede tener una nueva infección por coronavirus.

Si tiene preguntas o tiene dificultades para mantener su aislamiento, comuníquese con la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Tehama - Salud Pública al (530) 527-6824.

