

Orange County COVID-19 Quarantine Information

If you were potentially exposed to coronavirus (COVID-19), you must follow the quarantine guidance below. A quarantine period is not a vacation or day off from school/work and must be taken seriously. A COVID-19 quarantine is now 10-days from the day of last exposure. You must remain under quarantine for the full time.

STAY AT HOME:

- You must stay away from other people for the entire quarantine period.
- You cannot go to work, school, religious services or any other public place.
- You should not have guests in your home.
- As much as possible, you should stay in a specific room and away from other people in your home.
- You should restrict activities outside your home, except for getting medical care.
- You should use a separate bathroom, if available.
- If you need to share a bathroom, you must clean the bathroom after you use it every time.
- You must monitor your symptoms for 14 full days from your exposure date.

FACEMASK IF NEEDED:

- If you must be around other people or pets, you should wear a facemask (e.g., sharing a room or vehicle)
- If you need to visit a healthcare provider's office, put on a facemask before you arrive.
- If you are not able to wear a facemask (for example, because it causes trouble breathing), then people who live with you should not be in the same room with you, or they should wear a facemask if they enter your room.

NECESSITIES:

- Food and other items that you need should be left outside your room door.

HYGIENE:

- You should not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, or bedding with other people or pets.
- After using these items, they should be washed thoroughly with soap and water.
- Routinely clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.
- Wash hands often with soap and warm water for at least 20 seconds.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.
- Cover your mouth and nose with a tissue or your sleeve (not your hands) when coughing or sneezing. If you use a tissue, throw it in the trash.

IF YOU FEEL SICK:

- If you feel sick, call your health care provider for further guidance.

Additional guidance from the CDC on preparing your household for Coronavirus is available here:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

You must help prevent the spread of COVID-19!



Información de cuarentena covid-19 del condado de Orange

Si usted estuvo potencialmente expuesto al coronavirus (COVID-19), debe seguir las instrucciones de cuarentena a continuación. Un período de cuarentena no es unas vacaciones o un día libre de la escuela/ trabajo y debe tomarse en serio. Una cuarentena covid-19 está ahora a 10 días del día de la última exposición. Debe permanecer en cuarentena durante todo el tiempo.

QUÉDESE EN CASA:

- Debe mantenerse alejado de otras personas durante todo el período de cuarentena.
- No puede ir a trabajar, escuela, servicios religiosos o cualquier otro lugar público.
- No debe tener invitados en su casa.
- En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su casa.
- Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para recibir atención médica.
- Debe utilizar un baño independiente, si está disponible.
- Si necesita compartir un baño, debe limpiar el baño después de usarlo cada vez.
- Debe controlar sus síntomas durante 14 días completos a partir de la fecha de exposición.

EL CUBREBOCAS (MASCARA FACIAL) SI ES NECESARIO:

- Si debe estar cerca de otras personas o mascotas, debe usar una máscara facial (por ejemplo, compartir una habitación o vehículo)
- Si necesita visitar la oficina de un proveedor de atención médica, coloque una máscara facial antes de llegar.
- Si usted no es capaz de usar una máscara facial (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación con usted, o deben usar una máscara facial si entran en su habitación.

NECESIDADES:

- La comida y otros artículos que necesita deben dejarse fuera de la puerta de su habitación.

HIGIENE:

- No debe compartir platos, beber vasos, tazas, comer utensilios, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas.
- Después de usar estos artículos, deben lavarse a fondo con agua y jabón.
- Limpiar y desinfectar rutinariamente objetos y superficies tocados con frecuencia.
- Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Cubra la boca y la nariz con un pañuelo o la manga (no las manos) al toser o estornudar. Si usas un pañuelo, tíralo a la basura.

SI SE SIENTE ENFERMO:

- Si se siente enfermo (a), llame a su proveedor de atención médica para obtener más orientación.

Aquí encontrará instrucciones adicionales de los CDC sobre cómo preparar su hogar para el coronavirus: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

Usted debe ayudar a prevenir la propagación de COVID-19!

