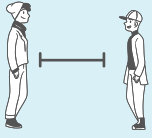


Social Distancing, Self-monitoring, Quarantine, Isolation



HEALTH
Department

What do these terms mean? And what do I do if I'm asked to do them?



Social distancing

We should ALL be practicing social distancing. It help protect everyone in our community, especially those who are most vulnerable, from illness. What does this look like?

Individuals can:

- Keep six feet between people as much as possible.
- Get curbside pick up for groceries or restaurant orders instead of going inside.
- Use online or drive-through services at the bank.
- Avoid public places at their busiest times.
- Avoid getting together in large social groups.

Businesses & organizations can:

- Have employees tele-work.
- Limit in-person meetings and travel.
- Modify operations to provide more online options and restrict people from gathering.

We may also ask you to do any of the following:

Who should do it?

What is it?



Self-monitoring

People without symptoms, but who had a low-risk exposure like being in an airport or restaurant at the same time as someone with a confirmed case of COVID-19.

- Practice social distancing.
- Check & record your temperature 2x a day and watch for symptoms.
- If symptoms develop, CALL your doctor to explain symptoms and possible exposure before going in.



Self-quarantine

People without symptoms, but who have a higher potential of becoming sick because of where they traveled or having had contact with someone being tested for COVID-19.

- Stay home 24/7 and self-monitor for 14 days.
- Family and roommates should practice social distancing.
- If you become symptomatic, family and roommates should also go into self-quarantine.



Monitored quarantine

Travelers from China or Iran and close contacts of people who have tested positive for COVID-19.

- Same steps as self-quarantine
- Plus report your twice daily temperatures and symptoms to the Health Department during your 14 days of quarantine.



Self-isolation

People sick with symptoms of COVID-19 but not sick enough to be hospitalized.

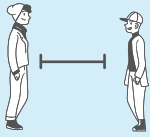
- Stay in a separate room from the rest of their household members.
- Use a separate bathroom if possible.
- Family and roommates should avoid contact with sick person and practice self-quarantine.
- Wear a mask if you go into shared spaces.

Distanciamiento social, autocontrol, cuarentena, aislamiento



HEALTH
Department

¿Que significan estas expresiones? ¿Y qué hago si me piden que los haga?



Distanciamiento Social

TODOS deberíamos estar practicando el distanciamiento social. Ayuda a proteger a todos en nuestra comunidad, especialmente a los más vulnerables, de la enfermedad. A qué se parece esto?

Los individuos pueden:

- Mantenga seis pies entre las personas tanto como sea posible.
- Obtenga una recogida en la acera para comprar comestibles o pedidos de restaurantes en lugar de entrar.
- Utilice los servicios en línea o de paso en el banco.
- Evite los lugares públicos en sus momentos más ocupados.
- Evite reunirse en grandes grupos sociales.

Negocios & organizaciones pueden:

- Hacer que teletrabajan los empleados
- Limite las reuniones en persona y los viajes.
- Modifique las operaciones para proporcionar más opciones en línea y restringir la reunión de personas.

También podemos pedirle que haga lo siguiente:

¿Quién debería hacerlo?

¿Qué es?



Autocontrol

Personas sin síntomas, pero que tuvieron una exposición de bajo riesgo como estar en un aeropuerto o restaurante al mismo tiempo que alguien con un caso confirmado de COVID-19.

- Practica el distanciamiento social.
- Verifique y registre su temperatura 2 veces al día y observe los síntomas.
- Si se desarrollan síntomas, LLAME a su médico para que le explique los síntomas y la posible exposición antes de ingresar



Auto Cuarentena

Personas sin síntomas, pero que tienen un mayor potencial de enfermarse por el lugar donde viajaron o por haber tenido contacto con alguien a quien se le realizó la prueba de COVID-19.

- Quédese en casa las 24 horas del día, los 7 días de la semana y realice un autocontrol durante 14 días.
- La familia y los compañeros de cuarto deben practicar el distanciamiento social.
- Si se vuelve sintomático, la familia y los compañeros de cuarto también deben pasar a la cuarentena



Cuarentena Monitoreada

Viajeros de China o Irán y contactos cercanos de personas que han dado positivo por COVID-19.

- Los mismos pasos que la auto cuarentena
- Además, informe sus temperaturas y síntomas dos veces al día al Departamento de Salud durante sus 14 días de cuarentena.



Aislamiento

Personas enfermas con síntomas de COVID-19 pero no lo suficientemente enfermas como para ser hospitalizadas.

- Permanezca en una habitación separada del resto de los miembros de su hogar.
- Use un baño separado si es posible.
- La familia y los compañeros de cuarto deben evitar el contacto con una persona enferma y practicar la auto cuarentena.
- Usa una máscara si vas a espacios compartidos.