



What to do if you have confirmed or suspected coronavirus disease (COVID-19)

If you are sick and have been diagnosed with COVID-19 or suspected to have COVID-19 because you have been exposed to someone with COVID-19, follow the steps below to help prevent the disease from spreading to people in your home and community.

Symptoms of COVID-19

The most common symptoms of COVID-19 are fever, cough and shortness of breath. If you have been exposed to someone with laboratory confirmed COVID-19 and are experiencing fever with either cough or shortness of breath, you might have COVID-19. You can contact your doctor to see if you need to be tested. If you have tested positive for COVID-19 or are suspected to have COVID-19 but are not tested, you should follow the instructions below.

Instructions for You & Members of Your Household

You and other people in your house with symptoms of COVID-19 must:

- Isolate for 7 days from onset of illness or until symptom free for 72 hours, whichever is longer

Isolate means that you should be completely separated from other members of your household, alone in your bedroom, not mingling in common spaces, using your own flatware & towels and disinfecting the bathroom after use so as not to expose others in the household. Persons in isolation should not be cooking; someone should bring food to your isolation room and immediately wash dishes in hot water when done.

People in your house without symptoms of COVID-19 must:

- Quarantine for 14 days from onset of the sick contact's symptoms

Quarantine means that members of your household must restrict activities outside your home, except for getting medical care. Do not go to work, school, or public areas. Avoid using public transportation, ride-sharing or taxis.

Separate yourself from other people and animals in your home

People: 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.

Animals: You should restrict contact with pets and other animals while sick. When possible, have another member of your household care for your animals while you are sick; if you must care for your pet, wash your hands before and after you interact with pets and wear a facemask, if possible.

Call ahead before visiting your Provider

If you have a medical appointment, call the healthcare provider and tell them that you have or may have COVID-19. This will help the healthcare provider's office take steps to keep other people from getting infected or exposed. Also, limit any additional visitors that you bring with you to only one.

Wear a facemask

You should wear a facemask, if possible, when you are around other people (e.g., sharing a room or vehicle) or pets 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 be 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; immediately clean your hands as described below.

Clean your hands often

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 is preferred 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 or pets in your home. After using these items, they should be washed thoroughly with soap and water and dried before use by others.

Clean all "high-touch" surfaces every day

High touch surfaces include counters, tabletops, doorknobs, bathroom fixtures, toilets, phones, keyboards, tablets, and bedside tables. Also, clean any surfaces that may have blood, stool, or body fluids on them. Use a household cleaning spray or wipe, according to the label instructions. Labels contain instructions for safe and effective use of the cleaning product including precautions you should take when applying the product, such as wearing gloves and making sure you have good ventilation during use of the product.

Monitor your symptoms

Seek prompt medical attention if your illness is worsening (e.g., difficulty breathing). Before seeking care, call your healthcare provider and tell them that you have, or are being evaluated for, COVID-19. Put on a facemask before you enter the facility. These steps will help the healthcare provider's office to keep other people in the office or waiting room from getting infected or exposed.

If you have a medical emergency and need to call 911, notify the dispatch personnel that you have, or may have COVID-19. If possible, put on a facemask before emergency medical services arrive.

Resources

CDC COVID-19 website: www.cdc.gov/coronavirus

Arizona COVID-19 Hotline: Can be reached by dialing 2-1-1 (available in English and Spanish)

El Rio Health Updates: Please visit www.elrio.org or www.elrio.org/covid19

El Rio Health Patient Communications: 520-670-3909



Qué hacer si usted ha confirmado o sospecha tener la enfermedad coronavirus (COVID-19)

Si usted está enfermo y le han diagnosticado COVID-19 o sospecha que tiene COVID-19 porque ha estado expuesto a alguien con COVID-19, siga los pasos a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a las personas en su hogar y en su comunidad.

Síntomas de COVID-19

Los síntomas más comunes de COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar. Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19 confirmado por laboratorio y tiene fiebre con tos o falta de aire para respirar, es posible que tenga COVID-19. Usted puede contactar a su médico para ver si necesita hacerse la prueba. Si usted ha dado positivo por COVID-19 o sospecha que tiene COVID-19 pero no se ha realizado el examen, debe seguir las instrucciones a continuación.

Instrucciones para ti y los miembros de tu hogar

Usted y otras personas en su casa con síntomas de COVID-19 deben:

- Aislar durante 7 días desde el inicio de la enfermedad o hasta que no haya síntomas durante 72 horas, lo que sea más largo

Aislar significa que debe estar completamente separado de otros miembros de su hogar, solo en su habitación, no mezclándose en espacios comunes, usando sus propios cubiertos y toallas y desinfectando el baño después del uso para no exponer a otros en el hogar. Las personas aisladas no deben cocinar; alguien debe llevar comida a su habitación de aislamiento e inmediatamente lavar los platos con agua caliente cuando haya terminado.

Las personas en su casa sin síntomas de COVID-19 deben:

- Cuarentena durante 14 días desde el inicio de los síntomas del contacto enfermo

Cuarentena significa que los miembros de su hogar deben restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas. Evite el uso de transporte público, viajes compartidos o taxis.

Sepárese de personas y animales en su hogar

Personas: 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 exclusivo para uso personal, si está disponible.

Animales: Usted debe restringir el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo. Cuando sea posible, haga que otro miembro de su hogar cuide a sus animales mientras esté enfermo; Si usted debe cuidar a su mascota, lávese las manos antes y después de interactuar con ellas y, si es posible, use una máscara facial.

Llame con anticipación antes de visitar a su proveedor médico

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene o puede que tenga COVID-19. Esto ayudará a que el consultorio del proveedor de atención médica tome medidas para evitar que otras personas se infecten o se expongan. Además, limite a uno el número de visitantes adicionales que traiga consigo.

Use una mascarilla

Si es posible, debe usar una máscara facial cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, cuando comparta una habitación o un vehículo) o mascotas 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), entonces las personas que viven con usted no deberían estar en la misma habitación que usted, o deberían usar una máscara facial si entran a su habitación.

Cubra su tos y sus estornudos

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura con cobertor; Lávese inmediatamente las manos como se describe a continuación.

Límpiese las manos con frecuencia

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. Se prefiere el agua y el jabón si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evite compartir artículos personales del hogar.

Usted no debe compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Después de usar estos utensilios, deben lavarse bien con agua, jabón y secarse antes de que otros los usen.

Limpie todos los días todas las superficies de “alto contacto”

Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, mesas, las perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Además, limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces fecales o líquidos corporales. Use un espray o una toallita de limpieza doméstica, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y efectivo del producto de limpieza, incluidas las precauciones que debe tomar al aplicar el producto, como usar guantes y asegurarse de tener una buena ventilación durante el uso del producto.

Controle sus síntomas

Busque atención médica inmediata si su enfermedad está empeorando (por ejemplo, dificultad para respirar). Antes de buscar atención, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene o está siendo evaluado por COVID-19. 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 en el consultorio o en la sala de espera se infecten o se expongan.

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al personal de despacho que tiene o puede tener COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Recursos

Sitio web de CDC COVID-19: www.cdc.gov/coronavirus

Línea directa de Arizona COVID-19: puede comunicarse llamando al 2-1-1 (disponible en inglés y español)

Actualizaciones de salud de El Rio: visite www.elrio.org o www.elrio.org/covid19

El Rio Health Patient Communications: 520-670-3909