

COUNTY OF SANTA CRUZ



SERVING THE COMMUNITY~WORKING FOR THE FUTURE

COVID-19 Self-Quarantine and Self-Isolation Instructions for Patients

ADAPTED FROM INFORMATION FROM WWW.CDC.GOV

If you have questions, please call:

Communicable Disease Unit

831-454-4242

Current Hours

Monday - Friday: 8:00 am- 5:00 pm

How to use this Patient Booklet

Please use this booklet as a guide to understand what you need to do if you have been exposed to someone who has COVID-19. Any one who has close contact with a person who has COVID-19 needs to take careful steps to monitor their health.

If we work together and follow the directions in this booklet, we can reduce the impact of COVID-19 on our community.

Terms to Understand

COVID-19:

A Novel Coronavirus identified in 2019 that can cause mild to severe respiratory illness.

Symptoms include fever, chills, cough, shortness of breath or difficulty breathing, headache, sore throat, body aches, fatigue, new loss of taste or smell, congestion or runny nose, nausea or vomiting, and diarrhea.

Self-Quarantine:

When you are separated and asked to stay home because you have been exposed to someone who has COVID-19.

During this time you may develop symptoms, so it is important to stay home.

Self-Isolation:

Isolation is used to separate someone who is sick from COVID-19 from healthy people.

This helps limit the spread of COVID-19 to other members of a family or the community. Someone in isolation cannot leave their home until their healthcare provider says it is ok to leave.

Confirmed Case:

A person who has been diagnosed with COVID-19.

Close Contact:

When you have been exposed to someone with COVID-19, while they are contagious and neither of you was wearing proper protective equipment (medical grade face mask, gloves, and gown). **Homemade cloth masks do not protect against close contact.

When have you been in close contact?

- When you are less than 6 feet from someone with COVID-19 for more than 15 minutes.
- When you have had contact with the saliva from a person who has COVID-19. For example, if someone sneezes or coughs on you or if you share cups, plates, and utensils.

Physical Distancing:

Keeping 6 feet of distance between you and another person to avoid getting COVID-19 or giving it to someone else.

Instructions for Self-Quarantine under COVID-19

You will be asked to self-quarantine if you are a close contact of a person who has COVID-19 and you do NOT have symptoms.

You will be in self-quarantine for **14 days** from last exposure. A healthcare provider will tell you when you can come off self-quarantine.

Stay at home.

Cancel all travel.

Do not go to work. Do not go to school. Avoid crowded public spaces. Remain at home as much as possible. Do not use public transportation or ride sharing.



Going for walks is OK. Practice social distancing AND wear a face covering when you are out walking.



Wash your hands and disinfect common areas.

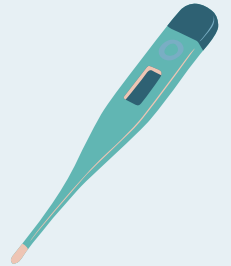
Clean your hands often for 20 seconds with soap and warm water.



Disinfect common areas.

Check your temperature.

Check your temperature at least two times a day and record in the Symptoms and Temperature Log.



Monitor your symptoms.

Record your symptoms in the Symptoms and Temperature Log. (Log sheets are included in this booklet).



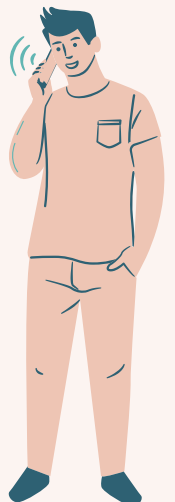
Plan for support.

Friends and family can help bring you food and supplies, **but they cannot come into your home.**



Call your doctor or hospital before visiting.

Reschedule any non-urgent appointments. If you need to see a healthcare provider, **please let the office staff know that you are on Self-Quarantine.**





Call your healthcare provider if you develop symptoms while under self-quarantine



- **Fever of 100.4°F or higher.**

- **Chills**

- **Shortness of Breath or Difficulty Breathing**

- **Headache**

- **Muscle or Body Aches**

- **Fatigue**

- **New loss of taste or smell**

- **Nausea or vomiting**

- **Congestion or runny nose**

- **Sore Throat**

- **Diarrhea**



Let your healthcare provider know that you were exposed to a confirmed case of COVID-19 and that you developed symptoms while in self-quarantine.

Always call ahead before seeking medical attention in person.

You will be asked to self-isolate for these reasons:

- You are a confirmed case of COVID-19.
- You began to have symptoms of COVID-19 while you were on Self-Quarantine.

You will be in self-isolation until your healthcare provider lets you know when you can come out of self-isolation.

Instructions for Self-Isolation under COVID-19

Stay at home.

Cancel all travel.

Do not go to work. Do not go to school. **Do not leave your house until your healthcare provider has cleared you from isolation.**



Wash your hands and disinfect common areas.

Practice good hand hygiene by washing your hands with soap and water.



Check your temperature.

Check your temperature at least two times a day and record on Symptoms and Temperature Log.



Watch for other symptoms.

COVID-19 symptoms include cough, difficulty breathing, fever, headache, body aches, fatigue, and others. Record your symptoms in the Symptoms and Temperature Log.



Stay in your own room

Stay in your own room, if possible. Wear a face mask if you have to be around other people in your home.

If possible, use your own toilet and bathroom as well.



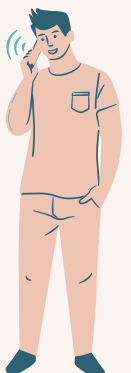
Plan for support.

Friends and family can help bring you food and supplies, **but they cannot come into your home.**

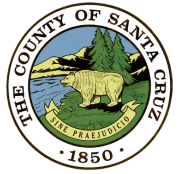


Call your doctor or hospital before visiting.

Reschedule any non-urgent appointments. If you need to see a healthcare provider or receive urgent outpatient care, **please let them know that you are Self-Isolating for confirmed COVID-19.**



Disinfecting your home if someone is sick.



For more information, go to www.santacruzhealth.org/coronavirus.

Clean and disinfect often

- Use soap and water.
- Clean frequently touched surfaces like Tables, doorknobs, light switches, counters, handles, phones, desks, toilets, keyboards, and faucets.



Wash your hands often.

- Use soap and warm water.
- Rub for at least 20 seconds.
- Wash hands right after removing gloves
- Wash hands after caring for a person with COVID-19.



Doing laundry.

- Wear disposable gloves.
- Wash hands with soap and water after taking off gloves.
- Do not shake out dirt laundry.
- Dirty laundry from the sick person CAN be washed with other items.
- Clean and disinfect hampers.

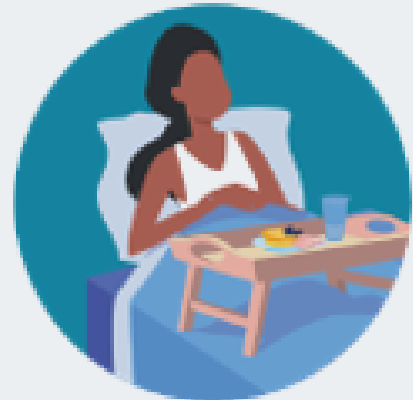
Taking out the trash.

- Have a separate lined trash can for items used by the person who is ill.
- Use gloves when removing trash.
- Wash hands after taking out trash.



Preparing food.

- The person who is sick with COVID-19 should eat (or be fed) in their own room, if possible.
- Wash their dishes, cups, forks, knives, and spoons using gloves and hot water or in a dishwasher.
- Disinfect any trays or tables used for a meal.



How to Disinfect.

- Use diluted household bleach solutions:
5 Tablespoons bleach into 1 gallon of water
- Alcohol solutions with at least 70 % alcohol
- Wear gloves while cleaning and throw them out after cleaning.
- Open doors or windows to ventilate rooms while disinfecting.
- Follow instructions on the label to ensure safe and effective use of the product.

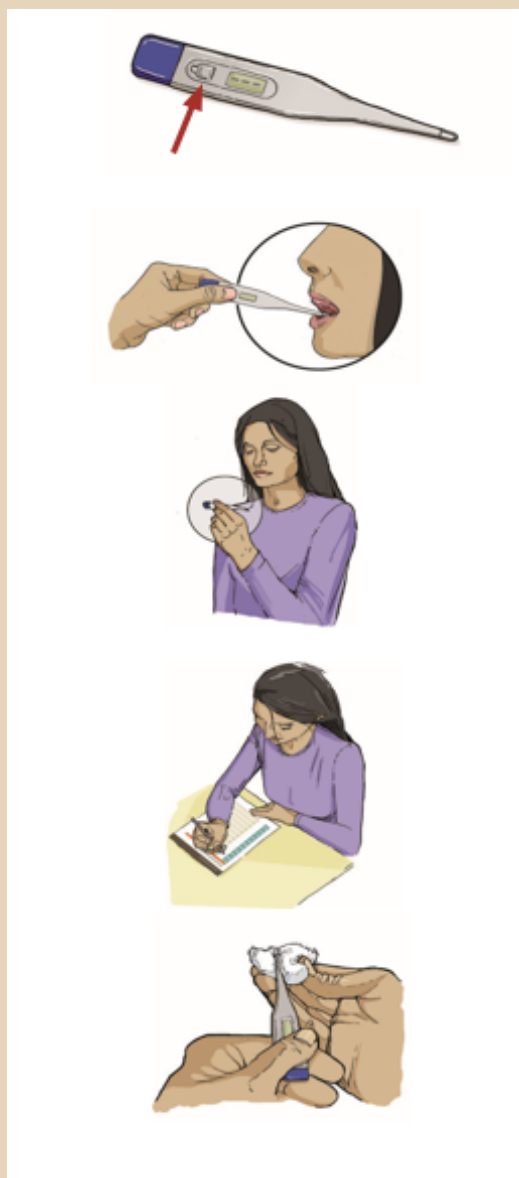




How to take your temperature

You will need a thermometer that works. If you do not have one, let your healthcare provider know.

Important: Do not eat or drink or exercise for 30 min before taking your temperature. If you have taken medications to lower your temperature (acetaminophen, aspirin, ibuprofen) wait at least 3 hours to take your temperature.



Turn on the thermometer by pressing the button near the screen. Zero out the thermometer before each use.

Hold the tip of the thermometer under your tongue until it beeps. Do not bite the thermometer. Instead, close your mouth and lips around it to hold it tight.

Read your temperature on the screen.
If you have temperature of 100.4° F or higher, you have a fever.

Write your temperature in the Symptoms Log.

Clean and sterilize your thermometer with soap and water and dry it well between each use.

For Infants and Young Children: For infants and children younger than 4 years old, use a child's thermometer, like an ear thermometer. If you do not have one, use a regular thermometer and place it in the center of the child's armpit. **When the temperature is taken in the armpit, a temperature of 99.4° F means the child has a fever.** Please let your healthcare provider know that you took the temperature in the armpit.



Symptoms and Temperature Log



Please fill out this form to share with your healthcare provider. This will help to decide when you are done with self-quarantine or self-isolation. Circle the symptoms you notice.

Date of Symptoms	Temperature °F	Symptoms			Notes
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	



Symptoms and Temperature Log



Please fill out this form to share with your healthcare provider. This will help to decide when you are done with self-quarantine or self-isolation. Circle the symptoms you notice.

Date of Symptoms	Temperature °F	Symptoms			Notes
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	



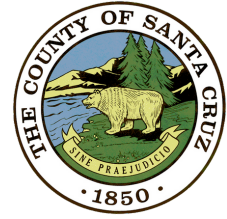
Symptoms and Temperature Log



Please fill out this form to share with your healthcare provider. This will help to decide when you are done with self-quarantine or self-isolation. Circle the symptoms you notice.

Date of Symptoms	Temperature °F	Symptoms			Notes
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Symptoms• Felt Feverish• Chills• Cough:<ul style="list-style-type: none">- Getting Worse- Getting Better• Shortness of Breath	<ul style="list-style-type: none">• Sore Throat• Muscle Aches• Abdominal Pain• Diarrhea: _____times/day• Vomiting__	<ul style="list-style-type: none">• Headache• New loss of taste or smell• Congestion or runny nose• Other _____	

General Contact Information



Centers for Disease Control



www.cdc.gov/coronavirus

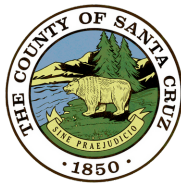
For up to date information
and recommendations on
COVID-19

California Department of Public Health (CDPH)



www.cdph.ca.gov

Santa Cruz County Public Health Department



www.santacruzhealth.org/coronavirus

Santa Cruz County Public Health Communicable Disease Unit

Call

831-454-4114

Hours:

Monday - Sunday: 8:00 am - 5:00 pm
(Extended hours for COVID-19 response)



Information on local resources for food
banks, medical care, and support services

www.211santacruzcounty.org or
Text "covid19" to 211211

Santa Cruz Office for Economic Development

Information for business owners
regarding
COVID-19 relief and resources

831-454-2100

www.sccvitality.org

Mental Health Tips for Coronavirus COVID-19

Keep a routine

As much as possible, stick to routines that worked for you before.

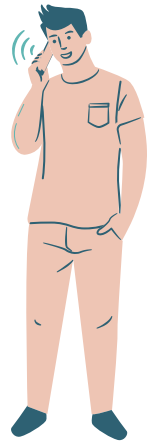
- Make a schedule together with your family.
- Make sure to schedule healthy meals.
- Include time outside for a walk or hike. Keep 6 feet apart from others.



Stay Connected

Call or video chat with at least one person every day.

- Say, "Hi" to neighbors.
- Join an online group or meeting. Many groups have meetings that are easy to join from a computer or smart phone.
- Read the Mental Health Resource List (other side) and call or check a website for more information.



Relax

It is common to worry about your health, family and money. Worrying constantly will not make anything better.

- Give yourself permission to take a break.



Keep Balance

Balance your time keeping up with the news with activities that calm you.

- Try to leave the phone at home or on silent for a few minutes.
- Take a walk or sit outside and just breathe.

Small adjustments can go a long way to greater peace and calm.



Have Fun

Laughter is good medicine! The situation is very serious, but finding humor along the way will improve your mood.

- "Movie therapy," especially a good comedy, can leave you feeling a little lighter.
- Turn up music and dance or sing.



For more information call 2-1-1.



County of Santa Cruz Mental Health Resources

Santa Cruz Behavioral Health

Crisis Stabilization Program

24-Hour Hotline: **831-600-2800**

2250 Soquel Drive, Santa Cruz

24-hour emergency response for people experiencing a mental health crisis. Anyone can call directly. They do not need to talk with a doctor first.

County of Santa Cruz Behavioral Health

24-Hour Hotline: **800-952-2335**

For anyone interested in behavioral health services. A clinician can talk to you about a variety of options available in Santa Cruz County.

National Alliance on Mental Illness (NAMI)

namiscc.org

Help Line: **831-427-8020 x 7**

Español: **831-205-7074**

Administrative Office: (831) 824-0406

Information for consumers and their family members.

Psychology Today

psychologytoday.com

Many therapists now offer computer or phone appointments.

California Peer Run Hotline

1-855-845-7415

This Peer-Run Hotline provides non-emergency resources for anyone in California seeking emotional support.

Suicide Prevention Crisis Line

for Santa Cruz, San Benito, & Monterey counties:

24-hour Hotline: **1-877-663-5433, 1-877-ONE-LIFE**

24-hour National Hotline: **1-800-273-8255**

2-1-1

24-hour help line: **Dial 2-1-1**

Text your zip code to: 898-211

For Coronavirus information, text "**COVID19**" to **211211**

211santacruzcounty.org

Free service to connect people with health information and social services.

Santa Cruz County Senior Network Services

831-462-1433

Recovery Groups

12-Step groups like AA, NA, Al-Anon and others have set up online and phone groups. Check on each program's website for more detail, or call 2-1-1.

Smart Recovery

SmartRecovery.org

Science-based recovery, online groups and support.

Refuge Recovery

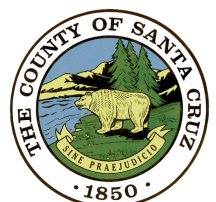
RefugeRecovery.org

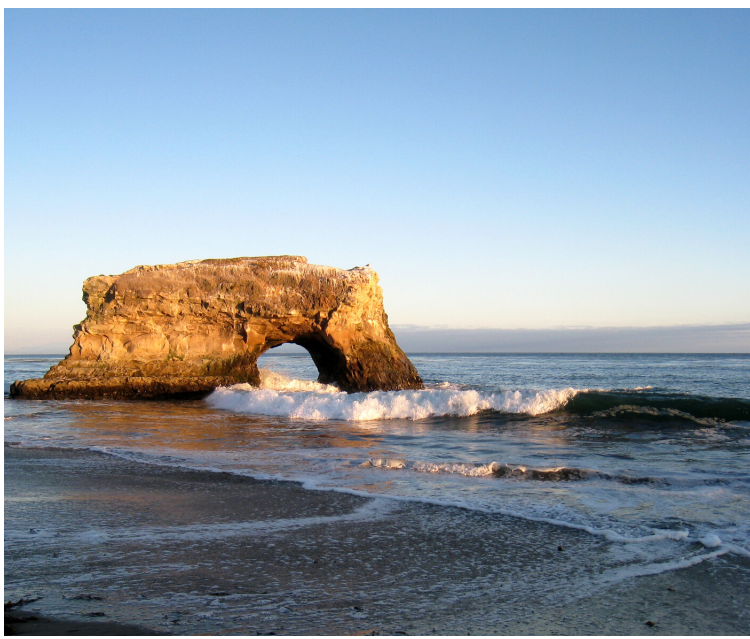
Mindfulness-based online groups and support.

Spiritual/Religious

Many faith-based communities (churches, synagogues, temples, etc.) now have online worship, meditation or spiritual practice.

Call or check their websites for more information.





CONDADO DE SANTA CRUZ



SIRVIENDO A LA COMUNIDAD~TRABAJANDO PARA EL FUTURO

COVID-19 Instrucciones de Autocuarentena y Autoaislamiento para Pacientes

LA SIGUIENTE INFORMACIÓN FUE ADAPTADA POR WWW.CDC.GOV

Si tiene preguntas, por favor llame a la:

Unidad de Enfermedades Transmisibles

831-454-4242

Horas actuales

Lunes a Viernes: 8:00 am - 5:00 pm

Cómo Usar este Folleto para Pacientes

Por favor use este folleto como una guía para comprender lo que debe hacer si ha sido expuesto a alguien que tiene COVID-19. Cualquier persona que tenga contacto cercano con una persona que tenga COVID-19 debe tomar medidas específicas para monitorear su salud.

Si trabajamos juntos y seguimos las instrucciones en este folleto, podemos reducir el impacto de COVID-19 en nuestra comunidad.

Lista de Términos y Definiciones que Saber

COVID-19:

Un nuevo Coronavirus identificado en el 2019, que puede causar enfermedad respiratoria de leve a severa. Los síntomas incluyen fiebre, escalofríos, tos, falta de aliento o dificultad para respirar, dolor de cabeza, dolor de garganta, dolor de cuerpo, fatiga, nueva pérdida de sabor u olfato, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos y diarrea.

Autocuarentena:

Cuando está separado y se le pide que se quede en casa porque estuvo expuesto a alguien que tiene COVID-19.

Durante este tiempo puede desarrollar síntomas, por lo cual es importante quedarse en casa.

Autoaislamiento:

Aislamiento se usa para separar a las personas que están enfermas de COVID-19 de las personas sanas.

Aislamiento ayuda a limitar la propagación de COVID-19 a otros miembros de la familia y de la comunidad.

Una persona que esta aislada no puede salir de su hogar hasta que le ha dado de alta su proveedor médico.

Caso Confirmado:

Una persona que ha sido diagnosticado positivo con COVID-19.

Contacto Cercano:

Cuando ha estado expuesto a alguien con COVID-19, mientras es contagioso y ninguno de los dos llevaba el equipo de protección adecuado (mascarillas, guantes y bata de grado médico).

****Las máscaras de tela caseras no protegen contra el contacto cercano.**

¿Qué se considera contacto cercano?

- Cuando esté menos de 6 pies (2 metros) de alguien con COVID-19 por más de 15 minutos.
- Cuando ha tenido contacto con la saliva de una persona que tiene COVID-19. Por ejemplo, si alguien le estornuda o tose o si comparte tazas, platos y utensilios.

Distanciamiento Físico:

Mantener una distancia de 6 pies entre usted y otras personas para evitar contraer COVID-19 o contagiar a otra persona.

Instrucciones para Autocuarentena durante COVID-19

Tendrá que ponerse en autocuarentena si ha tenido contacto cercano con una persona que este enferma de COVID-19, aunque NO tenga síntomas.

Estará en autocuarentena **por 14 días** después de la última exposición. Su proveedor médico le dirá cuando puede salir de la cuarentena.

Quedarse en casa.

Cancelar todos los viajes.

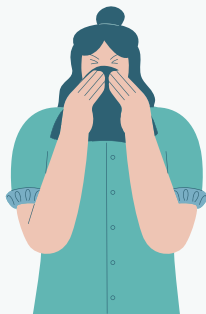
No vayas a trabajar. No vayas a la escuela. Evite los espacios públicos llenos de gente. Quédate en casa lo más que sea posible. No use el transporte público, ni viajes compartidos.

Salir a caminar está bien. Practique el distanciamiento social y use una cubierta para la cara cuando salga a caminar.



Monitorear sus síntomas.

Registre sus síntomas en el Diario de Síntomas y Temperatura (**Diario incluido en este folleto**).



Pedir ayuda.

La familia y amigos pueden ayudarte al traerte alimentos y suministros, **pero no pueden entrar a su casa.**



Lávarse las manos y desinfectar las áreas comunes.

Lávese las manos frecuentemente.

Desinfecte áreas comunes.



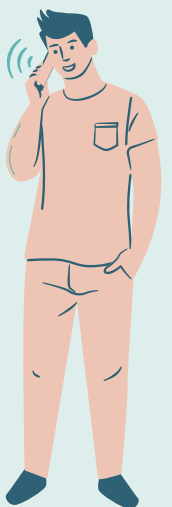
Revisar su temperatura.

Revise su temperatura por lo menos 2 veces al día y registre la temperatura en el Diario de Síntomas y Temperatura.



Llame antes de ir a ver a su médico u al hospital.

Cambie sus citas medicas que no sean urgente. Si necesita ver a su médico, **por favor informale al personal de la clinica que estas en cuarentena antes de ir en persona.**





Llame a su proveedor médico si desarrolla síntomas mientras está en autocuarentena



- Fiebre de 100.4°F o más alta.

- Escalofríos

- Falta de aliento o dificultad para respirar

- Dolor de Cabeza

- Dolor de cuerpo o muscular

- Fatiga

- Nueva pérdida de sabor u olfato

- Náuseas o vómito

- Congestión o secreción nasal

- Dolor de garganta

- Diarrea



Infórmele a su proveedor médico que estuvo expuesto a un caso confirmado de COVID-19 y que desarrolló síntomas durante la autocuarentena.

Siempre llame por teléfono antes de buscar atención medica en persona.

Tendrá que ponerse en autoaislamiento por las siguientes razones:

- Eres un caso confirmado de COVID-19.
- Comenzaste a tener síntomas de COVID-19 mientras estabas en autocuarentena.

Estarás en autoaislamiento hasta que tu su proveedor médico le ha dado de alta.

Instrucciones para Autoaislamiento durante COVID-19

Quedarse en casa.

Cancele todos sus viajes.

No vayas a trabajar. No vayas a la escuela. **No salga de su casa hasta que su proveedor médico le de permiso de terminar el autoaislamiento.**



Revisar su temperatura.

Revise su temperatura al menos 2 veces al día y registre la temperatura en el Diario de Síntomas y Temperatura.



Prestar atención a otros síntomas.

Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de cabeza, dolores del cuerpo y fatiga y otros. Registre sus síntomas en el Diario de Síntomas y Temperatura.



Pedir ayuda.

La familia y amigos pueden ayudarte a traerte alimentos y suministros, **pero no pueden entrar a su casa.**



Lavarse las manos y desinfectar las áreas comunes.

Practique la buena higiene de manos lavándose las manos con agua y jabón.



Quéedese en su propio cuarto.

Quéedese en su propia recámara, si es posible. **Use una cubierta para la cara cuando este cerca de otras personas en su hogar.**

Si es posible, use su propio baño también.



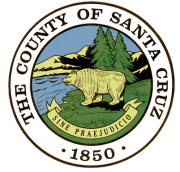
Llame antes de ir a ver a su médico u al hospital.

Cambie sus citas medicas que no sean urgente. Si necesita ver a su médico o recibir atención urgente **por favor informales, que estas en autoaislamiento por COVID-19 confirmado.**



Desinfectar su hogar si alguien está enfermo

Para más información visite: www.santacruzhealth.org/coronavirus.



Limpiar y desinfectar frecuentemente

- Use jabón y agua tibia.
- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia como mesas, manijas, interruptores de luz, mostradores, agarraderas, teléfonos celular, escritorios, inodoros, teclados y llaves de agua.



Lavarse las manos frecuentemente

- Use jabón y agua tibia.
- Frota las manos por lo menos 20 segundos.
- Lávese las manos después de quitarse los guantes.
- Lávese las manos después de cuidar alguien que tiene COVID-19.



Lavar la ropa

- Use guantes desechables.
- Lávese las manos con agua y jabón después de quitarse los guantes.
- No sacuda la ropa sucia.
- La ropa sucia de la persona enferma **si se puede** lavar con la ropa de la familia.
- Limpie y desinfecte las canastas de ropa.

Sacar la basura

- Use un basurero separado con una bolsa para la basura de la persona enferma.
- Use guantes cuando sacas la basura.
- Lávese las manos después de sacar la basura.



La comida

- La persona con COVID-19 debe comer (o ser ayudado a comer) en su propio cuarto, si es posible.
- Lave los platos, cubiertos y vasos usados por la persona enferma con guantes y agua caliente o en la máquina de lavaplatos.
- Desinfecte las mesas y bandejas que use la persona enferma.



Maneras de desinfectar

- Use una solución diluida de cloro:
5 Cucharadas de cloro a 1 galón de agua.
- Use soluciones de alcohol con al menos 70% de alcohol.
- Use guantes mientras limpia y deséchelos después de limpiar.
- Abra las puertas y ventanas para ventilar las habitaciones mientras desinfecta.
- Siga las instrucciones en la etiqueta de los desinfectantes para asegurar el uso seguro y efectivo del producto.





Como Tomarse la Temperatura

Necesitas un termómetro que funcione. Si no tiene uno, avísele a su proveedor médico.

Importante: No debe comer, beber o hacer ejercicio durante 30 minutos antes de tomarse la temperatura. Si has tomado medicamentos para bajar la temperatura (acetaminofén, aspirina, ibuprofeno) espere al menos 3 horas para tomarse la temperatura.



Prenda el termómetro presionando el botón cerca de la pantalla.

Asegura que el termómetro esta un zero antes de cada uso.



Mantega la punta del termómetro debajo de la lengua hasta que suene un pitido. No muerdas el termómetro. Cierre la boca y los labios alrededor del termómetro para mantenerlo apretado.



Lea la temperatura en la pantalla del termómetro.

Tienes fiebre si su temperatura esta a 100.4° F o más alto.



Registre la temperatura en el Diario de Síntomas y Temperatura.



Limpie y esterilice el termómetro con jabón y agua y séquelo bien entre cada uso.

Para Bebés y Niños: Para bebés y niños menores de 4 años, use un termómetro para niños, como un termómetro para los oídos. Si no tiene uno, puede usar un termómetro regular y colóquelo en el centro de la axila del niño. **Cuando la temperatura se toma en la axila, una temperatura de 99.4° F significa que el niño tiene fiebre.** Por favor infórmele a su proveedor médico que le tomó la temperatura en la axila.



Diario de Síntomas y Temperatura



Por favor complete este formulario para compartir con su proveedor médico. Este Diario de Síntomas y Temperatura ayudará a decidir cuándo terminará con la autocuarentena y el autoaislamiento. Por favor marque, circulando, los síntomas que tenga.

Fecha de Síntomas	Temperatura °F	Síntomas			Notas
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	



Diario de Síntomas y Temperatura



Por favor complete este formulario para compartir con su proveedor médico. Este Diario de Síntomas y Temperatura ayudará a decidir cuándo terminará con la autocuarentena y el autoaislamiento. Por favor marque, circulando, los síntomas que tenga.

Fecha de Síntomas	Temperatura °F	Síntomas			Notas
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	



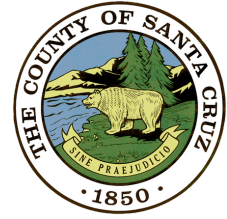
Diario de Síntomas y Temperatura



Por favor complete este formulario para compartir con su proveedor médico. Este Diario de Síntomas y Temperatura ayudará a decidir cuándo terminará con la autocuarentena y el autoaislamiento. Por favor marque, circulando, los síntomas que tenga.

Fecha de Síntomas	Temperatura °F	Síntomas			Notas
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	
	AM: PM:	<ul style="list-style-type: none">• No Síntomas• Con Fiebre• Escalofríos• Tos:<ul style="list-style-type: none">- Empeorando- Mejorando• Dificultad para respirar	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de garganta• Dolores musculares• Dolor abdominal• Diarrea: ____ veces al día• Vómito:	<ul style="list-style-type: none">• Dolor de cabeza• Nueva pérdida de sabor u olfato• Congestión o secreción nasal• Otros: _____	

Contactos para Información General



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



www.cdc.gov/coronavirus

Para información actual y
recomendaciones sobre
COVID-19

Departamento de Salud Pública de California (CDPH)



www.cdph.ca.gov

Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Cruz



www.santacruzhealth.org/coronavirus

Unidad de Enfermedades Transmisibles del Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Cruz

Llame

831-454-4114

Horas:

Lunes a Domingo: 8:00 am - 5:00 pm
(Horario extendido para responder a COVID-19)



Información de recursos locales para comida,
cuidado medico, y servicios de apoyo

www.211santacruzcounty.org o
envíe un texto con la palabra
"covid19" al 211211

Oficina de Desarrollo Economico de Santa Cruz

Información para dueños de negocios sobre
recursos y alivio de COVID-19

831-454-2100

www.sccvitality.org

Consejos para la Salud Mental durante Coronavirus COVID-19

Mantenga una rutina

Lo más que sea posible, mantén las rutinas que antes le funcionaban.

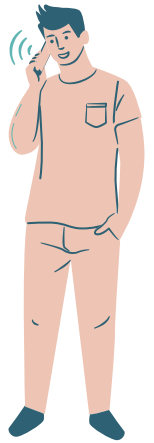
- Junto con su familia, haga un horario.
- Asegúrese de planear comidas saludables.
- Incluya tiempo al aire libre para una caminata o excursión. Mantén 6 pies de distancia de los demás.



Manténgase conectado

Llame o comuníquese por video con al menos una persona todos los días.

- Salude a los vecinos.
- Únase a un grupo o reunión virtual en línea. Muchos grupos tienen reuniones que son fáciles para unirse desde una computadora o teléfono móvil.
- Lea la Lista de recursos de salud mental (al otro lado de esta página) y llame o visite los sitios web para obtener más información.



Relájese

Es común preocuparse por su salud, la familia y el dinero. Pero preocuparse constantemente no mejorará la situación.

- Date permiso para tomar un descanso.



Mantenga un balance

Establece un tiempo para mantenerte al día con las noticias y también haga actividades que lo calmen.

- Intente dejar el teléfono en casa o en silencio por unos minutos.
- Salga a caminar o siéntese afuera y simplemente respire.

Cambios pequeños pueden ayudar mucho para tener más paz y tranquilidad.



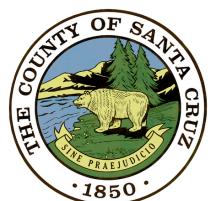
Diviértase

¡La risa es buena medicina! La situación es muy grave, pero encontrar humor mejorará tu estado de ánimo.

- La “terapia de cine”, especialmente una buena comedia, puede hacerte sentir un poco más relajado.
- Ponga música y baila o canta.



Para obtener más información llame al 2-1-1.



Recursos de salud mental del condado de Santa Cruz

Salud de Comportamiento de Santa Cruz

Programa de Estabilización de Crisis

Línea directa las 24 horas: **831-600-2800**

2250 Soquel Drive, Santa Cruz

Respuesta de emergencia las 24 horas para personas que sufren de una crisis de salud mental. La gente puede llamar directamente. No necesitan hablar primero con un médico.

Salud de Comportamiento del Condado de Santa Cruz

Línea directa las 24 horas: **800-952-2335**

Para cualquier persona interesada en los servicios de salud del comportamiento. Un clínico puede hablar con usted sobre una variedad de opciones disponibles en el Condado de Santa Cruz.

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) namiscc.org

Español: **831-205-7074**

Oficina administrativa: (831) 824-0406

Información para los consumidores y sus familiares.

Psicología Hoy (Psychology Today) psychologytoday.com/mx

Algunos terapeutas ahora ofrecen citas por computadora o por teléfono.

California Peer Run línea directa 1-855-845-7415

Esta línea directa Peer-Run proporciona recursos que no son de emergencia para cualquier persona en California que busque apoyo emocional.

Línea de Crisis y la Prevención de Suicidio

Para los condados de Santa Cruz, San Benito y Monterey

Línea directa las 24 horas: **1-877-663-5433**

Línea directa nacional las 24 horas: **1-888-628-9454**

2-1-1

Línea de ayuda las 24 horas: **Marque el 2-1-1**

Por texto, envíe su código postal al 898-211

Para recibir información sobre Coronavirus, envíe un mensaje de texto con la palabra **COVID19** al **211211**.

211santacruzcounty.org/inicio

Servicios gratuitos para conectar la gente con información y servicios sociales.

Servicios para personas mayores del condado de Santa Cruz **831-462-1433**

Espiritual / Religioso

Muchas comunidades basadas en la fe (iglesias, sinagogas, templos, etc.) ahora tienen adoración en línea, meditación o práctica espiritual.

Llame o consulte sus sitios web para obtener más información.

Grupos de recuperación:

Grupos de 12 pasos como Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, Al-Anon (grupos para familiares de personas con adicciones) y otros grupos similares han establecido grupos en línea y por teléfono.

AA de Santa Cruz

AAsantacruz.org

Español: **831-757-8518**

Narcóticos Anónimos

NA Area de Santa Cruz

SantaCruzNA.org/bienvenidos

Español: **855-562-2789 x 820**

Al-Anon Santa Cruz

district23AlAnon.org/informacion-en-espanol/

Español: **408-437-3130**

