



# COUNTY OF SONOMA

## COVID-19 ISOLATION INFORMATION

*I feel ill and I am worried it is COVID. What do I do?*

**Call and schedule a test** for COVID-19 if you have any of the following symptoms: fever, headache, dry cough, muscle aches, loss of smell or taste, sore throat, chills, runny nose, nausea, diarrhea, shortness of breath.

*Remember, symptoms can be mild or severe. Even people who have no symptoms can have COVID and pass the virus to others.*

1

**If you have a healthcare provider:** Call and explain that you have symptoms of COVID, and request to schedule a test. **If you do not have a healthcare provider:** Call the Sonoma County Health Department COVID Hotline to schedule a free testing appointment: **(707) 565-4667**.

*Your information is strictly confidential and will **not** be shared with other governmental agencies or immigration officials.*

**Stay at home in self-isolation while you are waiting for your test results**—do not go to work, do not go out to public places, and stay separated from other family members as much as possible.

Your test result will be sent back to you by text or email if you get a test through the County, or your provider will contact you with the result.

2

**If you need help to stay in isolation**, we can help connect you with services to support you and your family when you have to stay home.

**Call 2-1-1** or text your zip code to 898-211 to talk/text with a call taker 24/7.

*Resources are available regardless of immigration status.*

**If your test result is positive**, you have COVID-19. To protect your family, co-workers, and the community, **stay in isolation for 10 days after your symptoms start** to prevent giving the virus to others. Once you are finished with your 10-day isolation, you do NOT need a repeat test.

**A case manager from the health department or its partners will call you** to answer your questions, gather information, and help you access resources (financial support, food delivery, alternative housing, or other services) to help you during your isolation. They will give you a letter for your employer to excuse you from work. Once you are finished, they will give you a release letter allowing you to return to work.

3

If you are able to isolate at home in a separate room from your other household members, do so. Stay out of common areas like kitchen and living room as much as possible. If you go out of your room, wear a mask. If you must share a bathroom, clean it after each use. Here's a link to a short video explaining what to do:

<https://socoemergency.org/isolation/>

If you cannot isolate at home safely or you have vulnerable people in your household, such as elderly or immune compromised people, the County will help you find another place to stay to prevent them from becoming sick.

**If your test result is negative**, you may be sick with something else, such as flu or a cold. Stay home until you feel better to keep from passing your illness to others. You are not required to isolate.

4

If you have questions or want to see a health provider, call your doctor if you have one. Find the nearest community health center if you do not have a primary health care provider: <http://sonomacounty.ca.gov/sonomacounty.ca.gov/Community-Clinics/>



# CONDADO DE SONOMA

## COVID-19: INFORMACIÓN PARA EL AISLAMIENTO

*Me siento enfermo y me preocupa que pueda ser COVID.  
¿Qué debo hacer?*

**Llame y haga una cita para una prueba** de COVID-19 si tiene cualquiera de los siguientes síntomas: fiebre, dolor de cabeza, tos seca, dolores musculares, pérdida de olfato o gusto, dolor de garganta, escalofríos, secreción nasal, náusea, diarrea, falta de aliento.

*Recuerde, los síntomas pueden ser leves o graves. Aún las personas sin síntomas pueden tener COVID y contagiarles el virus a otros.*

1

**Si tiene acceso a atención médica:** Llame al consultorio de su médico, explique que tiene síntomas de COVID y solicite que le hagan una prueba. **Si no tiene acceso a atención médica:** Llame a la línea directa de COVID del Departamento de Salud del Condado de Sonoma para programar una cita gratuita para la prueba al: **(707) 565-4667**.

*Su información es totalmente confidencial y **no se** compartirá con otras agencias del gobierno ni con oficiales de inmigración.*

**Quédese en casa en aislamiento mientras espera los resultados de su prueba:** no vaya al trabajo, no salga a lugares públicos y apártese lo más posible de los demás miembros de su familia.

Si se hace la prueba con el Condado, se le enviará el resultado por texto o correo o su consultorio médico se comunicará con usted.

2

**Si necesita ayuda para poder aislarse,** podemos ponerle en contacto a usted y a su familia con servicios de asistencia cuando usted tenga que quedarse en casa.

**Proyecto CURA: (707) 309-8972**

*Hay recursos a su disposición sin importar su estado inmigratorio.*

**Si el resultado de su prueba es positivo,** usted tiene COVID-19. Para proteger a su familia, a sus compañeros de trabajo y a la comunidad, **permanezca en aislamiento durante 10 días después del comienzo de sus síntomas** para no contagiarle el virus a otras personas. Cuando termine sus 10 días de aislamiento, NO es necesario repetir la prueba.

**Un administrador de casos del Departamento de Salud o de una entidad colaboradora le llamará** para contestar sus preguntas, compilar información y ayudarlo a conseguir recursos (apoyo económico, entrega de alimentos, hospedaje alternativo u otros servicios) para ayudarlo durante su aislamiento. Le darán una carta para su empleador, en la cual se justificará su ausencia en el trabajo. Cuando termine su aislamiento, se le entregará una carta de autorización para permitirle regresar al trabajo.

3

Si puede aislarse en su casa en una habitación separada de los demás miembros de su hogar, hágalo. Vaya lo menos posible a las áreas de uso común, como la cocina y la sala. Cada vez que salga de su habitación, use una mascarilla. Si tiene que compartir un baño, límpielo después de cada uso. El siguiente es un breve video que explica lo que se debe hacer:

<https://socoemergency.org/aislamiento/>

Si no puede aislarse en su casa de manera segura o si hay individuos vulnerables en su hogar, como personas mayores o inmunocomprometidas, el Condado le ayudará a encontrar otro lugar donde pueda quedarse para evitar que se enfermen.

**Si su prueba resulta negativa,** podría tener otra enfermedad, como la gripe o un resfrío. Quédese en casa hasta que se sienta mejor, para no contagiar a los demás. No se requiere que se aísle.

4

Si tiene preguntas o si desea ver a un profesional médico, llame a su doctor -si lo tiene. Si no tiene un médico, busque la clínica comunitaria más cercana: <http://sonomacounty.ca.gov/sonomacounty.ca.gov/Community-Clinics/>