



COUNTY OF SONOMA

COVID-19 QUARANTINE INFORMATION

I have been in contact with someone who has COVID-19, but I don't feel sick. What do I do?

If you have been in close contact with someone who has COVID, you will need to stay at home in quarantine for 14 days.

14 days is the period of time after exposure to the virus during which you could become infectious and pass the virus to other people, even if you don't feel sick yourself.

Stay at home. Don't go to work or out in public (do not go to the grocery store, gas station, school, or elsewhere).

If you are identified as a contact to someone who has COVID-19, **a County Health Department contact tracer will call you** to explain what you need to do, schedule a free testing appointment for you, and connect you with resources you might need during your quarantine.

If you were in close contact with someone who has COVID-19 but you have not been contacted by a County Health Department contact tracer, you can call the **COVID Hotline** to find out about potential resources for quarantining: **(707) 565-4667**.

Do not get tested right away—it will be too soon to tell if you have been infected by the virus.

If you develop any of these symptoms while you are in quarantine, **call your contact tracer immediately** and they will schedule you for an earlier appointment for testing: 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.

Here is a link to a short video to tell you about quarantine: <https://socoemergency.org/quarantine/>

If you need help to stay in quarantine, 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.

1

The contact tracer will provide you with a letter excusing you from work if you need one. They will also provide you with a release letter after your 14 days and a negative test so that you can go back to work. They can help you with additional resources you may need to help you stay at home. Resources are available regardless of immigration status.

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

2

Your contact tracer will help you schedule an appointment at our drive-thru testing site in Santa Rosa specifically for contacts of people who have COVID-19, so you don't have to wait for a long time for a test. If you can't go there, the contact tracer will work with you to find a more convenient testing location. Once the test is scheduled, you will get an automatic notice of your appointment on your mobile phone.

3

If you develop severe symptoms and need immediate help, dial 911 or go to the nearest Emergency Department. If you have health questions related to your symptoms, call your regular 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/>

4

If you do not have symptoms, you will be scheduled for a test at around day 10-12 of your quarantine. Report for your test at the time of your appointment.

5

The appointment reminder will give you the time and location of your test.

You will receive results either automatically on your phone or by email, or through your contact tracer who will call you.

If you test negative, you probably were not infected at the time your sample was collected. You will be released from quarantine following 14 days since you were last exposed to someone with COVID.

6

The contact tracer will provide you with a release-from-quarantine letter and you are free to resume your normal activities.

If your test result is positive, it means you have developed COVID-19 (even if you don't feel sick) and you will need to isolate at home for 10 more days from your test date until you are no longer infectious. 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.

7

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 you need help to stay in isolation, contact tracers will help connect you with services to support you and your family when you have to stay home.

Resources are available regardless of immigration status.



CONDADO DE SONOMA

COVID-19: INFORMACIÓN PARA LA CUARENTENA

He tenido contacto con alguien que tiene COVID-19 pero no me siento enfermo ¿Qué debo hacer?

Si ha tenido contacto cercano con alguien con COVID, tiene que ponerse en cuarentena en su casa durante 14 días.

Catorce (14) días es el período de tiempo después de la exposición al virus durante el cual uno puede volverse infeccioso y contagiar el virus a otras personas, aún cuando uno no se sienta enfermo.

Quédese en casa. No vaya al trabajo, ni salga en público (no vaya a la tienda, a la gasolinera, a la escuela ni a ningún otro lado).

Si le han identificado como contacto de alguien que tenga COVID-19, **un rastreador de contactos del Departamento de Salud** le llamará para explicarle lo que necesita hacer, hacerle una cita para una prueba gratuita y conectarle con los recursos que podría necesitar durante su cuarentena.

Si estuvo en contacto cercano con alguien que tenga COVID-19, pero un rastreador de contacto del Departamento de Salud del Condado no se ha comunicado con usted, puede llamar a la línea directa de COVID para encontrar recursos potenciales para la cuarentena: **(707) 565-4667**.

No se haga la prueba de inmediato, es demasiado pronto para saber si ha estado infectado con el virus.

Si desarrolla cualquiera de estos síntomas durante su cuarentena, llame a su rastreador de contactos inmediatamente y se le programará una cita más temprana para la prueba: fiebre, dolor de cabeza, tos seca, dolor muscular, 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.

He aquí un enlace para un video breve que explica cómo ponerse en cuarentena:
<https://socoemergency.org/cuarentena/>

Si necesita ayuda para ponerse en cuarentena, podemos conectarlo a usted con servicios que le sean útiles a usted y a su familia mientras tenga que quedarse en casa.

Llame al 211 o envíe su código postal al 898-211 para comunicarse por teléfono o texto con un operador, las 24 horas/7 días a la semana.

Hay recursos a su disposición sin importar su estado inmigratorio.

1

De ser necesario, el rastreador de contactos le dará una carta excusándolo del trabajo. También se le dará una carta de autorización después de sus 14 días y una prueba negativa, indicando que puede regresar al trabajo.

Le pueden ayudar con otros recursos que usted podría necesitar para ayudarle a poder quedarse en casa. Hay recursos a su disposición sin importar su estado inmigratorio.

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

2

Un rastreador de contactos le ayudará a hacer una cita en nuestro puesto de pruebas en Santa Rosa, con acceso desde el automóvil, específicamente para los contactos de personas con COVID-19, para que no tenga demora en recibir su prueba. Si no puede ir a este puesto, el rastreador de contactos le ayudará a encontrar un lugar más conveniente.

Una vez que se haga la cita para su prueba, usted recibirá una notificación automática en su celular.

3

Si desarrolla síntomas graves y necesita ayuda inmediata, llame al 911 o vaya a la sala de urgencias más cercana. Si tiene preguntas relacionadas con sus síntomas llame a su médico, si tiene uno.

Si no tiene un médico, busque la clínica comunitaria más cercana:
<http://sonomacounty.ca.gov/sonomacounty.ca.gov/Community-Clinics/>

4

Si no tiene síntomas, se le hará una cita para una prueba entre el décimo (10mo) y el duodécimo (12mo) día de su cuarentena. Preséntese para su prueba a la hora de su cita.

5

El aviso de la cita le dará la hora y la ubicación de su prueba.

Recibirá los resultados automáticamente en su teléfono o por correo electrónico o su rastreador de contactos le llamará.

Si el resultado de su prueba es negativo, quiere decir que probablemente usted no estaba infectado en el momento de hacerse su prueba de COVID-19. Puede terminar su cuarentena 14 días después de haber tenido su última exposición a alguien con COVID.

6

Una vez que el rastreador de contactos le entregue una carta terminando su cuarentena, usted estará libre para reanudar sus actividades normales.

Si el resultado de su prueba es positivo, quiere decir que se ha contagiado con COVID-19, aunque no se sienta enfermo, y necesitará aislarse en su casa por 10 días más, desde la fecha de su prueba hasta que ya no sea contagioso. Una vez terminados sus 10 días de aislamiento, no necesitará 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 acceder recursos (apoyo económico, entrega de alimentos, hospedaje alternativo u otros servicios) para asistirle durante su aislamiento. Se le dará una carta para su empleador en la cual se justificará su ausencia del trabajo. Cuando termine su aislamiento, se le dará una carta de autorización para permitirle regresar al trabajo.

7

Si puede aislarse en su casa en una habitación separada de los demás miembros del hogar, hágalo. Quédese fuera de las áreas de uso común, como la cocina y la sala, lo más posible. 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 explicando lo que 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 dónde pueda quedarse para evitar que se enfermen.

Si necesita ayuda para aislarse, podemos conectarle con servicios para apoyarle a usted y a su familia cuando tenga que quedarse en casa.

Hay recursos disponibles sin importar su condición de inmigración.