

COVID-19

I tested positive. What happens now?

Stay home.

- Stay in one room away from others in your household, including pets.
- Have sole use of a bathroom.
- Wear a cloth face covering.
- Don't share personal household items like cups, utensils and towels.



At-home care.

- Keep track of any symptoms and check your temperature twice daily.
- Watch for common symptoms: fever or chills, cough, shortness of breath or difficulty breathing, fatigue, muscle or body aches, headache, new loss of taste or smell, sore throat, congestion or runny nose, nausea or vomiting, and diarrhea.
- Be alert for severe symptoms: trouble breathing, persistent pain or pressure in the chest, confusion, inability to wake or stay awake, or bluish lips or face.
- Call your doctor or health care provider if your symptoms get worse.
- Ask your doctor or health care about pain and fever medication.
- Get rest and stay hydrated.
- Scan the code for at-home care guidance from the Centers for Disease Control and Prevention.



Public health staff will ask you about close contacts.

Over a number of days, staff will monitor you and your contacts. This is called contact tracing and it's a core public health function that helps stop the spread of disease.

Timeline for stopping self-isolation:

You tested positive with symptoms.

- At least 10 days have passed since your symptoms first appeared.
- At least 24 hours have passed since you've had a fever without using fever-reducing medications, and other symptoms have improved.



You tested positive without symptoms.

- At least 10 days have passed since the day you were tested, and you have no symptoms.

Learn more at [FloridaHealthCOVID19.gov](https://www.floridahealth.gov/covid-19).

Florida Department of Health
Martin County
COVID-19 Information Line
772-221-4000, # 9



LA COVID-19

Mi prueba dio positiva. ¿Qué ocurre ahora?

Quédese en su casa.

- Quédese en una habitación aparte lejos del resto de los habitantes de la casa, incluidas las mascotas.
- Tenga un baño de uso exclusivo.
- Use un tapabocas.
- No comparta elementos de uso personal como tazas, utensilios y toallas.



Atención en el hogar.

- Mantenga un registro de todos los síntomas y tómesese la temperatura dos veces al día.
- Esté atento a los síntomas frecuentes: fiebre o escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto o el olfato, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, náusea o vómitos y diarrea.
- Esté alerta a los síntomas graves: problemas para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión, incapacidad para despertar o mantenerse despierto, labios o cara azulados.
- Si sus síntomas empeoran, llame a su médico o al proveedor de atención de la salud.
- Consulte a su médico o al proveedor de atención de la salud sobre medicamentos para el dolor y la fiebre.
- Descanse y manténgase hidratado.
- Escanee el código para obtener las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para la atención domiciliaria.



El personal de salud pública le preguntará sobre los contactos estrechos.

Durante varios días, el personal lo monitoreará a usted y a sus contactos. Esto se llama rastreo de contactos y es una función esencial de la salud pública que ayuda a detener la propagación de la enfermedad.

Fecha límite para finalizar el autoaislamiento:

Su prueba dio positiva y presenta síntomas.

- Hayan pasado al menos 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez.
- Han pasado al menos 24 horas desde que tuvo fiebre sin tomar medicamentos para bajar la fiebre, y los otros síntomas han mejorado.



Su prueba dio positiva y no presenta síntomas.

- Han pasado al menos 10 días desde el día en que se hizo su prueba y no presenta síntomas.

Obtenga más información en [FloridaHealthCOVID19.gov](https://www.floridahealth.gov/covid-19).

Florida Department of Health
Martin County
COVID-19 Information Line
772-221-4000, # 9



LA COVID-19

Qué hacer si ha estado expuesto.



Quédese en casa durante 14 días.

Este atento a los síntomas: fiebre o escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto o el olfato, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, náusea o vómitos o diarrea. En caso de presentar síntomas, ¿están mejores o peores? Si usted es asintomático, ¿ha desarrollado algún síntoma?

- Tómese su temperatura dos veces al día.
- Si presenta síntomas o sus síntomas empeoran, llame a su médico o al proveedor de atención de la salud, o al 911 si es una emergencia.

Evite el contacto con personas en un mayor riesgo de enfermedades graves derivadas de la COVID-19.

- Evite el contacto con personas de cualquier edad con afecciones médicas subyacentes.
- Evite el contacto con personas mayores de 65.
- Siga las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para la atención en el hogar: [CDC.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/).

¿Cómo saber si ha estado expuesto?

El virus se propaga cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, las gotitas con el virus salen de su nariz o de su boca al aire. Ha estado expuesto a la COVID-19 si:

- Ha estado a unos 6 pies de una persona infectada durante alrededor de 15 minutos con o sin tapabocas.
- Reside en la misma casa que una persona con la COVID-19.
- Está cuidando a una persona con la COVID-19.

Escanee el código para recibir más información acerca de la autocuarentena.



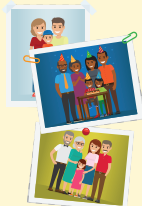
Proteja su hogar.

Manténgase lejos de las otras personas en una habitación aparte.

Use un baño diferente que solo usted pueda usar.

Todos en la casa deben:

- Cubrir la tos y el estornudo en el interior del codo o con pañuelos, y desechar los pañuelos.
- Lavarse a menudo las manos con agua y jabón o usar un desinfectante de manos que tenga como mínimo un 60 % de alcohol.
- Limpiar y desinfectar todas las superficies de “alto contacto” (los picaportes, las encimeras, las manijas del refrigerador) todos los días.
- Evitar tocarse la cara con las manos sin lavar.
- Evitar compartir cosas personales y utensilios de la casa.
- Usar un tapabocas si no es posible practicar el distanciamiento social.



Obtenga más información en [FloridaHealthCOVID19.gov](https://www.FloridaHealthCOVID19.gov).

Florida Department of Health
Martin County
COVID-19 Information Line
772-221-4000, # 9



COVID-19

What to do if you've been exposed.



Stay home for 14 days.

Monitor for symptoms: fever or chills, cough, shortness of breath or difficulty breathing, fatigue, muscle or body aches, headache, new loss of taste or smell, sore throat, congestion or runny nose, nausea or vomiting, or diarrhea. If you are symptomatic, are they better or worse? If you are asymptomatic, have you developed symptoms?

- Check your temperature twice daily.
- If you develop symptoms or your symptoms become worse, call your doctor or health care provider—or 911 if it's an emergency.

Avoid contact with people at higher risk for severe illness from COVID-19.

- Avoid people of any age with underlying medical conditions.
- Avoid people who are older than 65.
- Follow Centers for Disease Control and Prevention's at-home care guidance: [CDC.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/).

How do you know you've been exposed?

COVID-19 spreads through the respiratory droplets of an infected person—who may or may not look sick—when they cough, sneeze or talk. You have exposed yourself to COVID-19 if:

- You've been within 6 feet of an infected person for a period of about 15 minutes—with or without face masks.
- You live in the same household as a person with COVID-19.
- You're caring for a person with COVID-19.

Scan the code and learn more about self-quarantine.



Protect your household.

Stay away from other people and in a separate room. Use a separate bathroom that only you can use.

Everyone in the home should:

- Cover coughs and sneezes with insides of elbows or tissues—throw tissues away.
- Wash hands often with soap and water or use hand sanitizers that are at least 60% alcohol-based.
- Clean and disinfect all “high-touch” surfaces—door knobs, counters, refrigerator handles—every day.
- Avoid touching faces with unwashed hands.
- Avoid sharing personal things and household items.
- Wear a cloth mask if unable to practice social distancing.



Learn more at [FloridaHealthCOVID19.gov](https://www.FloridaHealthCOVID19.gov)

Florida Department of Health
Martin County
COVID-19 Information Line
772-221-4000, # 9

