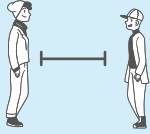




# Social distancing, self-monitoring, quarantine, isolation

What do these terms mean? And what do I do if I'm asked to do them?



## Social distancing

We should ALL be practicing social distancing. It help protect everyone in our community, especially those who are most vulnerable, from illness. What does this look like?

### Individuals can:

- Keep six feet between people as much as possible.
- Get curbside pick up for groceries or restaurant orders instead of going inside.
- Use online or drive-through services at the bank.
- Avoid public places at their busiest times.
- Avoid getting together in large social groups.

### Businesses & organizations can:

- Have employees tele-work.
- Limit in-person meetings and travel.
- Modify operations to provide more online options and restrict people from gathering.

## We may also ask you to do any of the following:

### Who should do it?

### What is it?



### Self-monitoring

People without symptoms, but who had a low-risk exposure like being in an airport or restaurant at the same time as someone with a confirmed case of COVID-19.

- Practice social distancing.
- Check & record your temperature 2x a day and watch for symptoms.
- If symptoms develop, CALL your doctor to explain symptoms and possible exposure before going in.



### Self-quarantine

People without symptoms, but who have a higher potential of becoming sick because of where they traveled or having had contact with someone being tested for COVID-19.

- Stay home 24/7 and self-monitor for 14 days.
- Family and roommates should practice social distancing.
- If you become symptomatic, family and roommates should also go into self-quarantine.



### Monitored quarantine

Travelers from China or Iran and close contacts of people who have tested positive for COVID-19.

- Same steps as self-quarantine
- Plus report your twice daily temperatures and symptoms to the Health Department during your 14 days of quarantine.



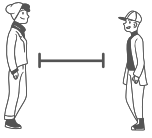
### Self-isolation

People sick with symptoms of COVID-19 but not sick enough to be hospitalized.

- Stay in a separate room from the rest of their household members.
- Use a separate bathroom if possible.
- Family and roommates should avoid contact with sick person and practice self-quarantine.
- Wear a mask if you go into shared spaces.

# Distanciamiento Social, Autocontrol, Cuarentena, Aislamiento

¿Que significan estas expresiones? ¿Y qué hago si me piden que los haga?



## Distanciamiento Social

TODOS deberíamos estar practicando el distanciamiento social. Ayuda a proteger a todos en nuestra comunidad, especialmente a los más vulnerables, de la enfermedad. A qué se parece esto?

### Los individuos pueden:

- Mantenga seis pies entre las personas tanto como sea posible.
- Obtenga una recogida en la acera para comprar comestibles o pedidos de restaurantes en lugar de entrar.
- Utilice los servicios en línea o de paso en el banco.
- Evite los lugares públicos en sus momentos más ocupados.
- Evite reunirse en grandes grupos sociales.

### Negocios & organizaciones pueden:

- Hacer que teletrabajen los empleados
- Limite las reuniones en persona y los viajes.
- Modifique las operaciones para proporcionar más opciones en línea y restringir la reunión de personas.

También podemos pedirle que haga lo siguiente:

¿Quién debería hacerlo?

¿Qué es?



### Autocontrol

Personas sin síntomas, pero que tuvieron una exposición de bajo riesgo como estar en un aeropuerto o restaurante al mismo tiempo que alguien con un caso confirmado de COVID-19.

- Practica el distanciamiento social.
- Verifique y registre su temperatura 2 veces al día y observe los síntomas.
- Si se desarrollan síntomas, LLAME a su médico para que le explique los síntomas y la posible exposición antes de ingresar



### Auto Cuarentena

Personas sin síntomas, pero que tienen un mayor potencial de enfermarse por el lugar donde viajaron o por haber tenido contacto con alguien a quien se le realizó la prueba de COVID-19.

- Quédese en casa las 24 horas del día, los 7 días de la semana y realice un autocontrol durante 14 días.
- La familia y los compañeros de cuarto deben practicar el distanciamiento social.
- Si se vuelve sintomático, la familia y los compañeros de cuarto también deben pasar a la cuarentena



### Cuarentena Monitoreada

Viajeros de China o Irán y contactos cercanos de personas que han dado positivo por COVID-19.

- Los mismos pasos que la auto cuarentena
- Además, informe sus temperaturas y síntomas dos veces al día al Departamento de Salud durante sus 14 días de cuarentena.



### Aislamiento

Personas enfermas con síntomas de COVID-19 pero no lo suficientemente enfermas como para ser hospitalizadas.

- Permanezca en una habitación separada del resto de los miembros de su hogar.
- Use un baño separado si es posible.
- La familia y los compañeros de cuarto deben evitar el contacto con una persona enferma y practicar la auto cuarentena.
- Usa una máscara si vas a espacios compartidos.