

# Aislamiento y Cuarentena

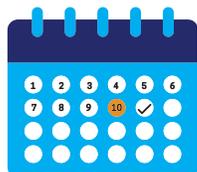
## QUIEN NECESITA AISLAR O CUARENTENA

### AISLAMAMIENTO

Evita que una persona enferma contagie a otras personas.



**QUIÉN:** Personas con síntomas de COVID-19 o cuya prueba fue positiva, incluso si no tienen síntomas



**CUÁNTO TIEMPO:**  
Al menos 10 días después de la primera síntomas o prueba positiva

Y

Las últimas 24 horas deben ser sin fiebre sin tomar medicamento para reducir la fiebre (como Tylenol, aspirina o Advil)

Y

Los síntomas deben mejorarse



**CÓMO:** La persona enferma debe permanecer en una habitación alejada de otras personas de la casa.

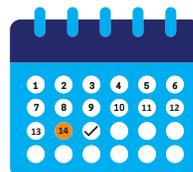
### CUARENTENA

Ayuda a detener la propagación de la COVID-19.

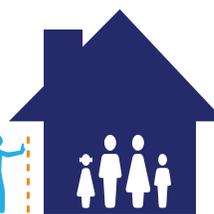


**QUIÉN:** Personas que vivan, cuiden o trabajen cerca de alguien que tenga COVID-19.

Contacto cercano es cuando está a menos de 6 pies durante más de 15 minutos.



**CUÁNTO TIEMPO:** 14 días desde la última vez que estuvo en contacto con alguien que tiene COVID-19



**CÓMO:** Quédese en casa, reduciendo al máximo el contacto con los demás.

**Usted puede calificar para recursos que le ayuden a ponerse en cuarentena o aislarse. Si necesita dinero en efectivo, alimentos u otros tipos de ayuda, llame al (415) 473-7191 para obtener información.**

Las solicitudes de adaptaciones se pueden realizar llamando al (415) 473-4381 (voz), (415) 473-3232 (TDD / TTY) o por correo electrónico ([digitalaccess@marincounty.org](mailto:digitalaccess@marincounty.org)). Las copias de los documentos están disponibles en formatos

## CÓMO AISLARSE O PONERSE EN CUARENTENA DE FORMA SEGURA



Limpie y desinfecte el área de aislamiento o cuarentena **TODOS LOS DIAS.**



Asegúrese de incluir superficies que se tocan con frecuencia **chapas de puertas, la palanca de taza del baño y los grifos.**



Siempre use guantes y una mascarilla cuando atienda o esté en la misma habitación de alguien que está enfermo. Lave y seque su mascarilla cada 1 - 3 días.



**NO** comparta artículos como controles remotos de TV, teléfonos, celulares o computadoras con alguien que esté enfermo.

### ¿Y SI NECESITAS AYUDA?

Si tiene síntomas, dio positivo en la prueba o vive con alguien que tiene COVID-19, puede ser elegible para recibir asistencia mientras se aísla o se pone en cuarentena, lo que incluye:

- Comestibles
- Habitación de motel gratis (si no puede quedarse en casa de manera segura)
- Asistencia financiera

Hable con su proveedor de atención médica, el personal del centro de pruebas o su organización local sin fines de lucro para obtener más información.

¿Tiene preguntas sobre COVID-19? Llámanos al (415) 473-7191.

# Soporte de aislamiento y cuarentena



## PAGOS DE AYUDA POR DESASTRES

Residentes de bajos ingresos cuyos resultados fueron positivos para el virus que causa COVID-19 y están aislados (se quedan en casa, no se presentan al trabajo), o que viven con alguien que ha dado positivo en la prueba y necesitan quedarse en casa para ponerse en cuarentena, podrían calificar para un pago por desastres de auxilio en caso de desastres.



## HABITACIÓN MOTEL GRATIS Y ASISTENCIA PARA LA RENTA

Las personas que necesiten un lugar para aislarse porque no pueden separarse de manera segura de los demás en su casa podrían calificar para quedarse en una habitación de motel gratis durante el período de aislamiento. Si se ha hecho una prueba de COVID-19 porque cree que ha estado expuesto y no puede ponerse en cuarentena de manera segura en su casa, también podría calificar para permanecer en una habitación.

Para averiguar si reúne los requisitos para recibir asistencia para pagar la renta de emergencia, llame al 415-473-2223.



## ENVÍOS GRATIS

**Entrega de alimentos:** Entrega de alimentos: si está en aislamiento o en cuarentena, podría ser elegible para recibir una bolsa de víveres del banco de alimentos durante el período de aislamiento o cuarentena.

**Entrega de suministros:** si está en aislamiento o cuarentena podría ser elegible para recibir suministros esenciales, que incluyen pañales, toallitas húmedas para bebé, gel desinfectante, toallas femeninas, papel higiénico, toallitas desinfectantes Clorox® y bolsas para la basura. (hasta acabar las existencias).



## OBTENIENDO AYUDA

Sabemos que el aislamiento y la cuarentena pueden ser difíciles de hacer si usted vive un hogar lleno de gente o debe trabajar para mantener a su familia.

Si su resultado es positivo y necesita apoyo, llame a la línea directa de Marin HHS COVID-19 al (415) 473-7191. La línea directa puede responder a preguntas relacionadas con COVID-19. Está abierto de 9:30 a.m. a 5 p.m. ](cerrado de 12 a 1 para el almuerzo) de lunes a viernes. Se ofrecen servicios de intérprete.



Las solicitudes de adaptaciones se pueden realizar llamando al (415) 473-4381 (voz), (415) 473-3232 (TDD / TTY) o por correo electrónico ([digitalaccess@marincounty.org](mailto:digitalaccess@marincounty.org)). Las copias de los documentos están disponibles en formatos