



What to Expect If You Were Possibly Exposed to COVID-19

If you have been exposed to someone with COVID-19,
follow the steps below to monitor your health and avoid spreading the disease to others:

How do I know if I was exposed?

You generally need to be in close contact with a sick person to get infected. Close contact includes:

- Living in the same household as a sick person with COVID-19
- Caring for a sick person with COVID-19
- Being within 6 feet of a sick person with COVID-19 for about 10 minutes or longer
- Being in direct contact with secretions from a sick person with COVID-19 (e.g., being coughed on, kissing, sharing utensils, etc.)

Communicate with Public Health

- You may receive a call from public health if you have been in close contact with someone with COVID-19. They will explain quarantine guidance and answer any questions you have.
- If you have any additional questions, contact your local health department.

Quarantine Yourself

- You should stay home for 14 days after your last contact with the person with COVID-19. If your contact is a household member, you may need to stay home for longer.
- Do not go to work or school, and avoid public places for 14 days.
- If possible, get others such as friends or family, to drop off food or other necessities.

Monitor Your Health

- Watch for **fever, cough and shortness of breath** during the 14 days after the last day you were in close contact with the person with COVID-19.
- **If you develop these symptoms within 14 days of last contact with a person with COVID-19**, you may have COVID-19.
- If your symptoms are mild, stay home and monitor your health. If you need medical assessment, call the health clinic or hospital before you arrive and tell the provider that you are a contact to a person who was diagnosed with COVID-19.

Practice Healthy Habits

- Follow all the appropriate social distancing recommendations.
- Wear a cloth face covering in public settings where other distancing measures are difficult to maintain.
- Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub.
- Clean and disinfect objects and surfaces regularly, including your phone.

Exceptions for Critical Infrastructure Employees:

- If you are a [critical infrastructure employee](#), you may be permitted to continue to work following potential exposure, provided that you are asymptomatic and adhere to [specific practices](#) to actively assess your health each day and protect others.

Learn More

- Guidance may change as we learn more. Please check <http://www.tn.gov/health/cedep/ncov> for the most up-to-date guidance about COVID-19.



Si ha estado expuesto a alguien que ha contraído COVID-19,
siga los siguientes pasos para dar seguimiento a su estado de salud y evitar la propagación de la enfermedad:

¿Cómo puedo saber si he estado expuesto?

Por lo general, se necesita estar en contacto cercano con una persona enferma para contagiarse con la enfermedad. El contacto cercano incluye:

- Compartir un hogar con una persona enferma de COVID-19.
- Cuidar a una persona enferma de COVID-19.
- Permanecer a menos de 6 pies (2 metros) de una persona enferma con COVID-19 por 10 minutos o más.
- Estar en contacto directo con las secreciones de una persona enferma de COVID-19 (por ejemplo, estar expuesto a su tos, darse besos, compartir utensilios, etc.)

Comuníquese con el departamento de salud pública

- Puede que reciba una llamada por parte de funcionarios de salud pública si ha estado en contacto cercano con alguien que padezca de COVID-19. Ellos le explicarán las recomendaciones de cuarentena y contestarán sus preguntas.
- Si tiene alguna otra pregunta, pónganse en contacto con su departamento de salud local.

Entre en cuarentena

- Deberá permanecer en su hogar durante 14 días después de su más reciente contacto con una persona que tenga COVID-19. Si usted y su contacto habitan en el mismo hogar, puede que tenga que permanecer en casa por más tiempo.
- No asista al trabajo o a la escuela, y evite lugares públicos por 14 días.
- De ser posible, pídale a sus familiares o amigos que le traigan comida u otras cosas que necesite.

Dé seguimiento a su estado de salud

- Esté pendiente de síntomas de **fiebre, tos y dificultad para respirar** durante los 14 días después de estar en contacto cercano con una persona que padece de COVID-19.
- **Si desarrolla estos síntomas en los 14 días siguientes a su contacto más reciente con la persona que padece de COVID-19**, puede que se haya contagiado.
- Si sus síntomas son leves, permanezca en casa y de seguimiento a su estado de salud. Si necesita una evaluación médica, llame al consultorio médico u hospital de antemano e infórmele al personal médico que estuvo en contacto con una persona que ha sido diagnosticada de COVID-19.

Desarrolle hábitos saludables

- Acate todas las recomendaciones de distanciamiento social pertinentes.
- Tápese la cara con una cubierta de tela cuando se encuentre en espacios públicos donde sea difícil mantener las medidas de distanciamiento social.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar con la parte interior del codo o un pañuelo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos a base de alcohol.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies con regularidad, inclusive su teléfono.

Excepciones para empleados de infraestructura crítica:

- Si usted es [empleado de alguna infraestructura crítica](#), se le permitirá que continúe su trabajo siempre y cuando no tenga síntomas y cumpla con las [prácticas pertinentes](#) para evaluar de forma activa su estado de salud a diario y así proteger a otras personas.

Para más información:

- La información puede cambiar a medida que aprendemos más. Por favor consulte www.tn.gov/health/cedep/ncov para obtener la información más actualizada sobre COVID-19.