



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

### Communicate with Public Health

- After your diagnosis, you will receive a call from public health. It may take a few days for public health officials to contact you, and they will ask about your activities before and after you became ill.

### Isolate Yourself

- You should strictly isolate yourself at home for at least 10 days after you became ill, and you should be feeling well (and without fever) for at least 3 days in a row before resuming normal activities.
- Other members of your household should also stay home, and no visitors should be allowed.
- Stay in a specific room and away from other people in your home to the extent possible. Use a separate bathroom, if available. Household contacts can consider relocating to a separate, uninhabited housing location if available to decrease their risk of exposure.
- Where possible, ask others such as friends or family, to get food or necessities for you.
- If you must leave home, such as to seek medical care, wear a surgical mask if you have one.

### Inform Your Close Contacts

- Your close contacts will also need to stay home for 14 days after their last contact with you.
- Close contacts include anyone that you were within 6 feet of for >10 minutes while feeling ill.
- Please share this resource with your contacts for additional information:  
[www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/CloseContactGuidance.pdf](http://www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/CloseContactGuidance.pdf)

### Monitor Your Health

- There is no specific treatment for COVID-19.
- Get plenty of rest, stay hydrated and, if needed, take medication to reduce your fever.

### Arrange for Care

- If your symptoms get worse and you need to seek healthcare, call ahead and tell the provider that you have been diagnosed with COVID-19. This will help the healthcare provider's office take steps to keep other people from getting infected or exposed.

### Practice Healthy Habits

- Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.
- Wash your hands often with soap and water for  $\geq 20$  seconds, or use alcohol-based hand rub.
- Clean and disinfect objects and surfaces regularly, including your phone.

### Returning to Regular Activities

- Once you've completed your isolation period at home (minimum of 10 days, with at least 3 days of feeling well), you can return to your regular activities.
- You do not need to be retested in order to resume your regular activities.
- This recommendation is consistent with CDC's [Symptom Based Strategy](#).

### Learn More

- Tennessee Department of Health: [www.tn.gov/health/cedep/ncov](http://www.tn.gov/health/cedep/ncov)
- Centers for Disease Control and Prevention: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



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

### Comuníquese con el departamento de salud pública

- Después de su diagnóstico, recibirá una llamada por parte de funcionarios de salud pública. Puede que estos tarden varios días en ponerse en contacto. Le preguntarán sobre sus actividades antes y después de enfermarse.

### Aíslese

- Debe aislarse rigurosamente en su hogar por al menos 10 días después de enfermarse y esperar a que se sienta bien (y no tenga fiebre) por al menos 3 días consecutivos antes de proseguir con sus actividades habituales.
- Todas las personas con las que convive también deberán permanecer en el hogar y no se deberán permitir visitas.
- Permanezca en una habitación, lo más alejado posible de otras personas que habiten en su hogar. Use un baño aparte, de ser posible. Las personas con las que convive podrán mudarse a otro alojamiento que se encuentre vacío, de tener uno disponible, para reducir su riesgo de contagio.
- De ser posible, pídale a sus familiares o amigos que le traigan comida u otras cosas que necesite.
- Si debe salir de su hogar, como por ejemplo para recibir atención médica, póngase una mascarilla si tiene una.

### Notifique a sus contactos cercanos

- Las personas con las que ha tenido contacto cercano también tendrán que permanecer en sus hogares durante 14 días después de su más reciente contacto con usted.
- Los contactos cercanos incluyen todas las personas que estuviesen a menos de 6 pies (2 metros) de distancia de usted por más de 10 minutos mientras usted se sentía enfermo.
- Para más información, favor de compartir el siguiente recurso con sus contactos:  
[www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/What-to-Expect-If-Exposed-Spanish.pdf](http://www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/What-to-Expect-If-Exposed-Spanish.pdf)

### Dé seguimiento a su estado de salud

- No existe tratamiento específico para COVID-19.
- Se debe descansar mucho, mantenerse hidratado y, de ser necesario, tomar medicamentos para reducir la fiebre.

### Coordine su atención médica

- Si sus síntomas empeoran y necesita atención médica, llame primero e infórmele al personal médico que usted ha sido diagnosticado de COVID-19. Este dato ayudará al consultorio médico a tomar medidas para evitar que otras personas se contagien o sean expuestas al virus.

### Desarrolle hábitos saludables

- 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 o con desinfectante para manos a base de alcohol.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies con regularidad, inclusive su teléfono.

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