



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

Communicate with Public Health

- You will be notified with your results as soon as possible.

Monitor Your Health

Review the common COVID-19 symptoms:

- Cough
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Fever
- Chills
- Repeated shaking with chills
- Muscle pain
- Headache
- Sore throat
- New loss of taste or smell
- Nausea
- Diarrhea

If you have any symptoms:

- You should **isolate yourself while awaiting results**.
- Stay in a specific room and away from other people in your home to the extent possible. Use a separate bathroom, if available. Household members can consider staying in a separate 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.
- Get plenty of rest, stay hydrated and, if needed, take medication to reduce your fever.
- If your symptoms get worse and you need medical assessment, call the health clinic or hospital before you arrive and tell the provider that you have been tested for COVID-19. This will help the healthcare provider's office take steps to keep other people from getting infected or exposed.

If you do not have any symptoms (are asymptomatic):

- You are not required to isolate yourself while awaiting results **UNLESS**:
 - You have had close contact with someone with COVID-19 in the last 14 days **or**
 - You have had close contact with someone with COVID-19 symptoms in the last 14 days
- If you develop any symptom(s) while waiting for your results, **you must isolate yourself**.
 - 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 have been tested for COVID-19.

Practice Healthy Habits

- Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.
- Wash your hands often with soap and water for ≥ 20 seconds, or use alcohol-based hand rub if soap and water are not available.
- Clean and disinfect objects and surfaces regularly, including your phone.

Learn More Online

- <http://tn.gov/health/cedep/ncov> or <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov>



Si se ha hecho la prueba de COVID-19, siga los pasos a continuación para dar seguimiento a su estado de salud y evitar la propagación de la enfermedad:

Comuníquese con el Departamento de Salud

- Se le notificará sus resultados tan pronto como sea posible.

Dé Seguimiento a Su Estado de Salud

Revise los síntomas comunes de COVID-19:

- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)
- Fiebre
- Escalofríos
- Temblor con escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Náuseas
- Diarrea

Si tiene algún síntoma:

- Usted **debe aislarse mientras espera los resultados.**
- Permanezca en una sola 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 hospedarse en otro lugar, de haberlo, para reducir su riesgo de contagio.
- De ser posible, pídale a sus familiares o amigos que le traigan comida u otras cosas que necesite.
- Se debe descansar mucho, mantenerse hidratado y, de ser necesario, tomar medicamentos para reducir la fiebre.
- Si sus síntomas empeoran y necesita atención médica, llame primero e infórmele al personal médico que usted se ha hecho la prueba de COVID-19. Este dato ayudará al consultorio médico a tomar medidas para evitar que otras personas se contagien o sean expuestas al virus.

Si no tiene ningún síntoma (es asintomático):

- No es necesario que se aisle mientras espera los resultados **A MENOS DE QUE:**
 - Usted ha tenido contacto cercano con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días
 - Ha tenido contacto cercano con alguien con síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días
- Si desarrolla algún síntoma mientras espera sus resultados, **debe aislarse.**
 - Si sus síntomas son leves, quédese en casa y controla tu salud.
 - Si necesita una evaluación médica, llame a la clínica de salud u hospital antes de llegar e informe al proveedor que se le ha hecho la prueba de COVID-19.

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, si no hay agua y jabón disponibles.
- Limpie y desinfecte objetos y superficies con regularidad, inclusive su teléfono.

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.