

# COVID-19

## What to do if you've been exposed.

### Stay home for 14 days.

- Monitor for symptoms: fever or chills, cough, shortness of breath or difficulty breathing, fatigue, muscle or body aches, headache, new loss of taste or smell, sore throat, congestion or runny nose, nausea or vomiting, or diarrhea. If you are symptomatic, are they better or worse? If you are asymptomatic, have you developed symptoms?
- Check your temperature twice daily.
- If you develop symptoms or your symptoms become worse, call your doctor or health care provider—or 911 if it's an emergency.

### Avoid contact with people at higher risk for severe illness from COVID-19.

- Avoid people of any age with underlying medical conditions.
- Avoid people who are older than 65.
- Follow Centers for Disease Control and Prevention's at-home care guidance: [CDC.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/).

### How do you know you've been exposed?

COVID-19 spreads through the respiratory droplets of an infected person—who may or may not look sick—when they cough, sneeze or talk. You have exposed yourself to COVID-19 if:

- You've been within 6 feet of an infected person for a period of about 15 minutes—with or without face masks.
- You live in the same household as a person with COVID-19.
- You're caring for a person with COVID-19.

### Scan the code and learn more about self-quarantine.



### Protect your household.

Stay away from other people and in a separate room. Use a separate bathroom that only you can use.

#### Everyone in the home should:

- Cover coughs and sneezes with insides of elbows or tissues—throw tissues away.
- Wash hands often with soap and water or use hand sanitizers that are at least 60% alcohol-based.
- Clean and disinfect all “high-touch” surfaces—door knobs, counters, refrigerator handles—every day.
- Avoid touching faces with unwashed hands.
- Avoid sharing personal things and household items.
- Wear a cloth mask if unable to practice social distancing.

Learn more at [FloridaHealthCOVID19.gov](https://www.FloridaHealthCOVID19.gov)



# LA COVID-19

## Qué hacer si ha estado expuesto.

### Quédese en casa durante 14 días.

- Este atento a los síntomas: fiebre o escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto o el olfato, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, náusea o vómitos o diarrea. En caso de presentar síntomas, ¿están mejores o peores? Si usted es asintomático, ¿ha desarrollado algún síntoma?
- Tómese su temperatura dos veces al día.
- Si presenta síntomas o sus síntomas empeoran, llame a su médico o al proveedor de atención de la salud, o al 911 si es una emergencia.

### Evite el contacto con personas en un mayor riesgo de enfermedades graves derivadas de la COVID-19.

- Evite el contacto con personas de cualquier edad con afecciones médicas subyacentes.
- Evite el contacto con personas mayores de 65.
- Siga las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para la atención en el hogar: [CDC.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/).

### ¿Cómo saber si ha estado expuesto?

El virus se propaga cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, las gotitas con el virus salen de su nariz o de su boca al aire. Ha estado expuesto a la COVID-19 si:

- Ha estado a unos 6 pies de una persona infectada durante alrededor de 15 minutos con o sin tapabocas.
- Reside en la misma casa que una persona con la COVID-19.
- Está cuidando a una persona con la COVID-19.

### Escanee el código para recibir más información acerca de la autocuarentena.



### Proteja su hogar.

Manténgase lejos de las otras personas en una habitación aparte.

Use un baño diferente que solo usted pueda usar.

#### Todos en la casa deben:

- Cubrir la tos y el estornudo en el interior del codo o con pañuelos, y desechar los pañuelos.
- Lavarse a menudo las manos con agua y jabón o usar un desinfectante de manos que tenga como mínimo un 60 % de alcohol.
- Limpiar y desinfectar todas las superficies de “alto contacto” (los picaportes, las encimeras, las manijas del refrigerador) todos los días.
- Evitar tocarse la cara con las manos sin lavar.
- Evitar compartir cosas personales y utensilios de la casa.
- Usar un tapabocas si no es posible practicar el distanciamiento social.

Obtenga más información en [FloridaHealthCOVID19.gov](https://www.FloridaHealthCOVID19.gov).

