

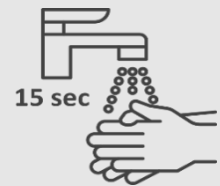
## Self-isolation: Guide for caregivers, household members and close contacts

If you are being tested for COVID-19 or have tested positive for COVID-19 it is important that you do NOT leave your house. Self-isolation requires that you do not go out into public places and that you follow the guidelines below to prevent spread of the virus.

If you are caring for or living with someone who has the virus, you are considered a “close contact”. Your local public health unit will give you special instructions about how to monitor your own health, what to do if you start to feel sick and how to contact them. Be sure to tell health care providers that you are a close contact of someone with COVID-19.

### Wash your hands often

- Wash your hands with soap and water after each contact with the infected person.
- Use an alcohol-based hand sanitizer if soap and water are not available.



### Wear mask and gloves

- Wear a mask and gloves when you have contact with the person’s saliva or other body fluids (e.g. blood, sweat, saliva, vomit, urine and feces).



### Dispose of gloves and mask after use

- Take the gloves and mask off right after you provide care and dispose of them in the wastebasket lined with the plastic bag.
- Take off the gloves first and clean your hands with soap and water before taking off your mask.
- Clean your hands again with soap and water before touching your face or doing anything else.



### Limit the number of visitors in your home

- Only have visitors who you must see and keep the visits short.
- Keep seniors and people with chronic medical conditions (e.g. diabetes, lung problems, and immune deficiency) away from the infected person.



### Clean

- Clean your home with regular household cleaners.
- Clean regularly touched items such as toilets, sink tap handles, doorknobs and bedside tables on a daily basis.



## Avoid sharing household items

- Do not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, bedding or other items with the person under investigation.
- After use, these items should be washed with soap or detergent in warm water. No special soap is needed.
- Dishwashers and washing machines can be used.
- Do not share cigarettes.



## Be careful when touching waste

- All waste can go into regular garbage bins.
- When emptying wastebaskets, take care to not touch used tissues with your hands. Lining the wastebasket with a plastic bag makes waste disposal easier and safer.
- Clean your hands with soap and water after emptying the wastebasket.



## Wash laundry thoroughly

- There is no need to separate the laundry, but you should wear gloves when handling.
- Clean your hands with soap and water immediately after removing your gloves.



## Release from Isolation

You may stop your isolation **ONLY** after the following:

- 10 Days after the first onset of symptoms (cough, fever, shortness of breath)
- 72 hours:
  - Without Fever (with no fever medication)
  - Improvement of cough
  - No shortness of breath

### Important Contact Information:

**Southwest District Health Department  
coronavirus hotline:**

**208-455-5411**

**Valor Health Respiratory Testing  
Information**

**208-365-6004**

**Valor Health**

**If you have an emergency please call  
911**

**For additional questions please call  
208-365-3561**

**If you were tested for COVID, you will be contacted by your provider and/or the Health Department with your test results.**

### LEARN ABOUT THE VIRUS

COVID-19 is a new virus. It spreads by respiratory droplets of an infected person to others with whom they have close contact such as people who live in the same household or provide care.

You can also access up to date information on COVID-19 at the Valor Health's Website at

[www.valorhealth.org/covid-19/](http://www.valorhealth.org/covid-19/)

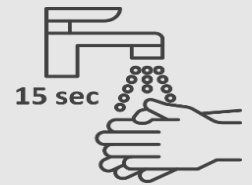
## Auto cuarentena: Una guía para cuidadores, miembros de la casa y contactos cercanos

**Si está esperando resultados de COVID-19 o si la prueba sale positiva para COVID – 19, es importante que NO salgan de la casa. Auto cuarentena requiere que no salga a los lugares públicos y que siga los siguientes reglas para prevenir la propagación del virus.**

Si está cuidando a alguien o si vive con alguien quien tiene el virus, se considera un “contacto cercano.” La unidad de Salud Pública local le dará instrucciones específicas sobre monitorizarse el salud, que debe hacer si empieza sentir mal y como contactarlos. Asegúrese que diga a los proveedores médicos que usted tiene contacto cercano con alguien con COVID-19.

### Lávense las manos a menudo

- Lávense las manos con jabón y agua después de cada contacto con la persona infectada.
- Use el desinfectante de las manos si el jabón y agua no están disponibles.



### Lleve máscara y guantes

- Lleve una máscara y guantes cuando va a tener contacto con la saliva u otros fluidos corporales (p.ej. sangre, sudor, saliva, vómito, orina y heces).



### Deseche los guantes y máscara después de usarlos

- Quítese los guantes y la máscara al momento que acaba con el cuidado y dispóngalos en un basurero que tiene bolsa de plástico.
- Quítese los guantes primero y lávese las manos con jabón y agua antes que se quite la máscara.
- Limpie las manos otra vez con jabón y agua antes que toca la cara o hace otra cosa.



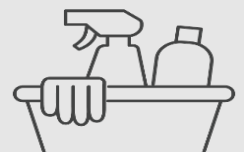
### Limite el número de visitantes en su casa

- Sólo visite con los que tiene que ver y mantenga el tiempo corto.
- Mantenga separados personas de mayor edad, personas con condiciones médicas crónicas (p.ej. diabetes, un problema pulmonar y deficiencia inmune) de las personas infectadas.



### Limpia

- Limpie la casa con productos de limpieza regulares de la casa.
- Limpie diario los artículos que se tocan a menudo como los inodoros, la llave del fregadero, perillas de puertas y mesillas de noche.



## Evite compartir artículos de la casa

- No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, sábanas ni otros artículos con la persona bajo de investigación.
- Limpie estos tipos de artículos cada vez que los use con jabón o detergente y agua tibia. No se necesita jabón especial.
- Puede usar lavaplatos y lavadoras.
- No comparta cigarrillos.



## Tenga cuidado cuando toca deshechos

- Todo el deshecho puede ir a un basurero normal
- Cuando vacía el basurero, no toque el papel sucio con las manos. Para eliminación más fácil y más seguro, ponga una bolsa de plástico en el basurero.
- Lávense las manos con jabón y agua después de vaciar el basurero.



## Lave la ropa sucia cuidadosamente

- No es necesario que separe la ropa sucia, pero debe llevar guantes durante el manejo.
- Lávense las manos con jabón y agua inmediatamente después de quitarse los guantes.



## Para acabar Cuarentena:

Puede parar la cuarentena **SÓLO** después de lo siguiente:

- Pasar 10 días después del primer inicio de los síntomas (tos, fiebre, falta de aire)
- 72 horas:
  - Sin fiebre (sin tomar medicamento para fiebre)
  - Mejoría de tos
  - Sin la falta de aire

### Información de contactos importantes:

**Southwest District Health Department  
coronavirus hotline:  
208-455-5411**

**Valor Health Respiratory Testing  
Information  
208-365-6004**

**Valor Health  
Si tiene una emergencia, llame al 911  
Para preguntas adicionales por favor  
llame al 208-365-3561**

**Si le hicieron la prueba para el  
Coronavirus, el proveedor o/y el  
Departamento de Salud le llamará con los  
resultados.**

**Más información sobre el virus  
COVID-19 es un virus nuevo. Se propaga por  
gotitas respiratorias de una persona  
infectada a otra con quien tiene contacto  
cercano por ejemplo gente que vive en la  
misma casa o que cuida a otras.  
Hay información actualizada sobre el  
COVID-19 en el sitio web de  
Valor Health's al  
[www.valorhealth.org/covid-19/](http://www.valorhealth.org/covid-19/)**