

# Tips

## ¿Está esperando el resultado de la prueba de COVID-19?



Siga estos pasos importantes mientras espera el resultado de la prueba de COVID-19 para evitar contagiar a otros.

**Paso 1:** Aíslese ([Self Isolate](#)) en casa mientras espera el resultado de la prueba de COVID-19.

**Paso 2:** Dígalos a los miembros de su grupo familiar, a su pareja y a los cuidadores que van a su casa que debe mantenerse aislado de ellos para protegerlos. Si alguno de ellos estuvo en contacto cercano con usted, esa persona deberá hacer cuarentena ([self quarantine](#)).

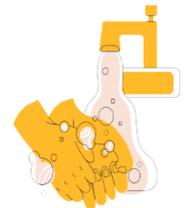
### Cómo aislarse:



- **Quédese en casa.**
- Permanezca en su habitación y lejos de otras personas en su casa tanto como pueda. **Es muy importante que se mantenga alejado de personas que tienen un [mayor riesgo de sufrir enfermedades graves \(higher risk of serious illness\)](#).**
- Use un baño separado, si es posible.
- Todas las personas que entren a su habitación deberían usar una mascarilla, si es posible. Cuando salgan de su habitación, deben lavarse las manos inmediatamente, luego quitarse la mascarilla y desecharla en un contenedor de basura con bolsa, y volver a lavarse las manos.
- No prepare ni sirva comida a otras personas.
- No cuide a niños, si es posible.
- No toque las mascotas ni otros animales, si es posible.
- No permita que entren visitantes en su casa.
- No utilice transporte público, viajes compartidos ni taxis.
- No vaya al trabajo, a la escuela ni a áreas públicas.

### Cómo prevenir la propagación del COVID-19

- **Cúbrase cuando tosa o estornude.** Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o estornude en la manga de su ropa. No tosa ni estornude en las manos. Después de toser o estornudar sobre un pañuelo de papel, tire el pañuelo en un contenedor de basura con bolsa y lávese las manos inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Lávese bien las manos con frecuencia, con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca si no se lavó las manos.
- No comparta artículos del hogar.
- Limpie y desinfecte todas las superficies de “contacto frecuente” todos los días.
- [Siga las instrucciones de aislamiento en casa del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda.](#)



***Usted recibió este documento porque se hizo la prueba y está esperando el resultado.***



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

#### Contact

Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer