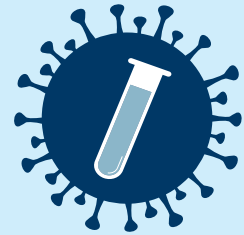


COVID-19 Testing Guidance

When to Get Tested for COVID-19

- If you have symptoms, test immediately.
- If you were exposed to COVID-19 and do not have symptoms, wait at least 5 full days after your exposure before testing. If you test too early, you may be more likely to get an inaccurate result.
- If you are in certain high-risk settings, you may need to test as part of a screening testing program.
- Consider testing before contact with someone at high risk for severe COVID-19.



Most Common Types of Tests

Laboratory tests, such as PCR tests, are very accurate because they detect viral genetic material. They usually provide results in 2–3 days.

At-home antigen tests are less accurate, especially for people without symptoms and early in an infection, because they detect your body's response to the virus. They usually provide results in 15–30 minutes.

A single, negative antigen test result does not rule out infection. To best detect infection, a negative antigen test should be repeated at least 48 hours later (known as serial testing). Sometimes a follow-up laboratory test is recommended to confirm an antigen test result.



Test Results

If your test result is positive:

Any positive COVID-19 test means you have an infection.

- Isolate for 5 days.
- Tell people you had recent contact with that they may have been exposed.
- Monitor your symptoms. If you have any emergency warning signs, seek emergency care immediately.
- Contact a healthcare provider to see if treatment is available for you.

When can isolation end?

- You may end isolation after day 5 if:
 - You have no symptoms after day 5
 - You have been fever-free for 24hrs without fever-reducing medication

Continue wearing a mask through day 10 or test negative with two antigen tests, 48hrs apart

If your test result is negative:

Laboratory negative test result:

- If you tested negative 5 days after exposure, you do not have COVID-19
- If you do not have symptoms and you have not been exposed to the virus that causes COVID-19, you may return to normal activities. Continue to take steps to protect yourself and others, including monitoring for symptoms. Get tested again if symptoms appear.

At-home antigen negative test result:

- A negative COVID-19 test means the test did not detect the SARS-CoV-2 virus at the time of that test.
- If you do not have symptoms, but were exposed to the virus that causes COVID-19 and you used an antigen test:
 - Test again 48 hours after the first negative test.
 - If your second antigen test is negative, test a third time 48 hours after the second negative test.
- If you have symptoms and you used an antigen test:
 - Test again 48 hours after the first negative test, for a total of at least two tests.
 - If your second antigen test is negative, test a third time 48 hours after the second negative test.
 - Consider getting a laboratory test, or contact your healthcare provider if you have questions or if your symptoms worsen.



TooeleHealth.org

Guía de Pruebas de COVID-19

Cuándo Hacerse la Prueba de COVID-19

- Si tiene síntomas, hágase la prueba inmediatamente.
- Si estuvo expuesto al COVID-19 y no tiene síntomas, espere al menos 5 días completos después de su exposición antes de hacerse la prueba. Si realiza la prueba demasiado pronto, es más probable que obtenga un resultado inexacto.
- Si se encuentra en ciertos entornos de alto riesgo, es posible que deba hacerse la prueba como parte de un programa de pruebas de detección.
- Considere hacerse la prueba antes de tener contacto con alguien con alto riesgo de COVID-19 grave.



Tipos de Pruebas más Comunes

Las pruebas de laboratorio, como las pruebas PCR, son muy precisas porque detectan material genético viral. Por lo general, brindan resultados en 2 a 3 días.

Las pruebas de antígeno en el hogar son menos precisas, especialmente para las personas sin síntomas y en las primeras etapas de una infección, porque detectan la respuesta de su cuerpo al virus. Por lo general, brindan resultados entre 15 a 30 minutos.

Un solo resultado negativo de la prueba de antígeno no descarta la infección. Para mejor detectar la infección, se debe repetir una prueba de antígeno negativa al menos 48 horas después (lo que se conoce como prueba en serie). A veces, se recomienda una prueba de laboratorio de seguimiento para confirmar el resultado de una prueba de antígeno.



Resultados de la Prueba

Si el resultado de su prueba es positivo:

Cualquier prueba positiva de COVID-19 significa que tiene una infección.

- Aíslese por 5 días.
- Dígalos a las personas con las que tuvo contacto reciente que pueden haber estado expuestas.
- Monitoree sus síntomas. Si tiene algún signo de advertencia de emergencia, busque atención de emergencia de inmediato.
- Comuníquese con un proveedor de atención médica para ver si hay tratamiento disponible para usted.

¿Cuándo puede terminar el aislamiento?

- Puede finalizar el aislamiento después del día 5 si:
 - o No tiene síntomas después del día 5
 - o Ha estado sin fiebre por 24 horas sin medicamentos antifebriles

Continúe usando una máscara hasta el día 10 o dé negativo con dos pruebas de antígeno, con 48 horas de diferencia

Si el resultado de su prueba es negativo:

Resultado negativo de la prueba de laboratorio:

- Si dio negativo 5 días después de la exposición, no tiene COVID-19
- Si no tiene síntomas y no ha estado expuesto al virus que causa el COVID-19, puede regresar a sus actividades normales. Continúe tomando medidas para protegerse a sí mismo y a los demás, incluyendo el control de los síntomas. Hágase la prueba nuevamente si aparecen síntomas.

Resultado negativo de la prueba de antígeno en el hogar:

- Una prueba de COVID-19 negativa significa que la prueba no detectó el virus SARS-CoV-2 en el momento de la prueba.
- Si no tiene síntomas, pero estuvo expuesto al virus que causa el COVID-19 y usó una prueba de antígeno:
 - o Vuelva a realizar la prueba 48 horas después de la primera prueba negativa.
 - o Si su segunda prueba de antígeno es negativa, realice una tercera prueba 48 horas después de la segunda prueba negativa.
- Si tiene síntomas y utilizó una prueba de antígeno:
 - o Vuelva a realizar la prueba 48 horas después de la primera prueba negativa, para un total de al menos dos pruebas.
 - o Si su segunda prueba de antígeno es negativa, realice una tercera prueba 48 horas después de la segunda prueba negativa.
 - o Considere hacerse una prueba de laboratorio o comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene preguntas o si sus síntomas empeoran.



TooeleHealth.org

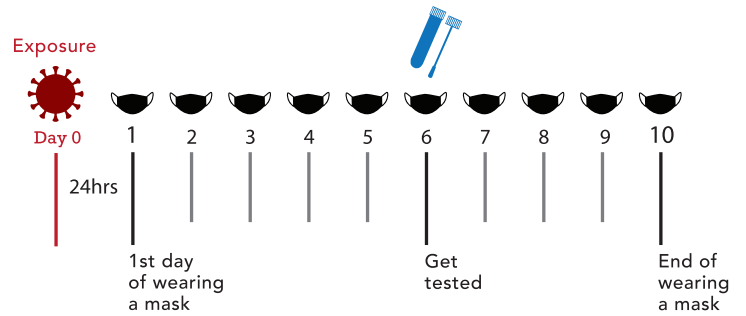
COVID-19 Quarantine Guidance

If you were exposed to the virus that causes COVID-19 or have been told by a healthcare provider or public health authority that you were exposed, here are the steps that you should take, regardless of your vaccination status or if you have had a previous infection.

After being exposed to COVID-19:

Start precautions immediately

- If you were exposed to COVID-19, you are recommended to wear a high-quality mask or respirator for 10 days. Get tested at least 5 full days after your last exposure.
- Start counting from Day 1 (Day 0 is the day of your last exposure to someone with COVID-19).
- Continue precautions for 10 full days; you can still develop COVID-19 up to 10 days after you have been exposed.



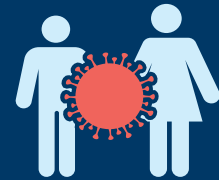
Precautions



Wear a high-quality mask or respirator (e.g., N95) any time you are around others inside your home or indoors in public*



Do not go places where you are unable to wear a mask, including travel and public transportation settings.



Take extra precautions if you will be around people who are more likely to get very sick from COVID-19.

*Masks are not recommended for children under ages 2 years and younger, or for people with some disabilities. Other prevention actions (such as improving ventilation) should be used to avoid transmission during these 10 days.

Watch for symptoms

- fever (100.4°F or greater)
- cough
- shortness of breath
- other COVID-19 symptoms

If you develop symptoms:

- isolate immediately
- get tested
- stay home until you know the result
- If your test result is positive, follow isolation recommendations



Get tested on Day 6

Get tested at least 5 full days after your last exposure. Test even if you don't develop symptoms.

If you test positive:

- Isolate immediately

If you test negative:

- Continue taking precautions through day 10
- Wear a high-quality mask when around others at home and indoors in public
- You can still develop COVID-19 up to 10 days after you have been exposed.
- If using an antigen test, follow testing guidance.

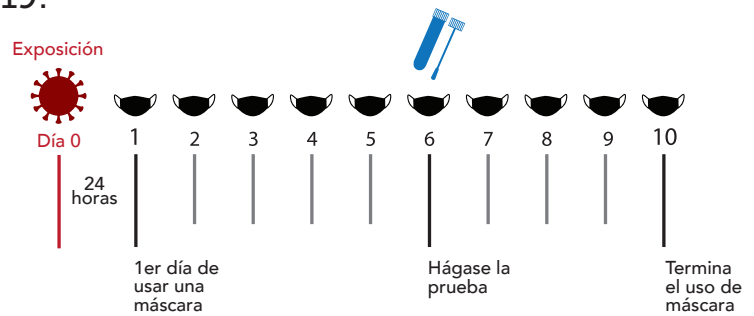
Guía para la Cuarentena de COVID-19

Si estuvo expuesto al virus que causa el COVID-19 o un proveedor de atención médica o una autoridad de salud pública le ha dicho que estuvo expuesto, estos son los pasos que debe seguir, independientemente de su estado de vacunación o si ha tenido una Infección anterior.

Después de haber sido expuesto al COVID-19:

Iniciar precauciones de inmediato

- Si estuvo expuesto al COVID-19, se le recomienda usar una máscara o respirador de alta calidad por 10 días. Hágase la prueba al menos 5 días completos después de su última exposición.
- Comience a contar desde el día 1 (el día 0 es el día de su última exposición a alguien con COVID-19).
- Continúe con las precauciones por 10 días completos; aún puede desarrollar COVID-19 hasta 10 días después de haber estado expuesto.



Precauciones



Use una máscara o respirador de alta calidad (por ejemplo, N95) cada vez que esté cerca de otras personas dentro de su hogar o en lugares públicos*



No vaya a lugares donde no pueda usar una máscara, incluyendo los entornos de viaje y transporte público.



Tome precauciones adicionales si estará cerca de personas que tienen más probabilidades de enfermarse gravemente por COVID-19.

*No se recomiendan máscaras para niños menores de 2 años o para personas con alguna discapacidad. Se deben utilizar otras acciones de prevención (como mejorar la ventilación) para evitar la transmisión durante estos 10 días.

Esté atento a los síntomas

- fiebre (100.4°F o más)
- tos
- dificultad para respirar
- otros síntomas de COVID-19

Si desarrolla síntomas:

- aíslese inmediatamente
- hágase la prueba
- quédese en casa hasta que sepa el resultado
- Si el resultado de su prueba es positivo, siga las recomendaciones de aislamiento



Hágase la prueba el día 6

Hágase la prueba al menos 5 días completos después de su última exposición

Si da positivo:

- aíslese inmediatamente

Si da negativo:

- Continúe tomando precauciones hasta el día 10
- Use una máscara de alta calidad cuando esté cerca de otras personas en el hogar y en lugares públicos
- Aún puede desarrollar COVID-19 hasta 10 días después de haber sido expuesto.
- Si usa una prueba de antígeno, siga las instrucciones de prueba.

COVID-19 Isolation Guidance

When should I isolate?

Regardless of vaccination status, you should isolate from others when you test positive for COVID-19. You should also isolate if you are sick and suspect that you have COVID-19 but do not yet have test results.

When you have COVID-19, isolation is counted in days, as follows:

If you had no symptoms:

- Day 0 is the day you were tested (not the day you received your positive test result)
- Day 1 is the first full day following the day you were tested
- If you develop symptoms within 10 days of when you were tested, consult your healthcare provider

If you had symptoms:

- Day 0 of isolation is the day symptoms began, regardless of when you tested positive
- Day 1 is the first full day after the day your symptoms started

How do I isolate?

If you test positive for COVID-19, stay home for at least 5 days and isolate from others in your home. You are likely most infectious during these first 5 days.

- Do not travel.
- Stay home and separate from others as much as possible.
- Use a separate bathroom, if possible.
- Take steps to improve ventilation at home, if possible.
- Don't share personal household items, like cups, towels, and utensils.
- Monitor your symptoms. If you have an emergency warning sign (like trouble breathing), seek emergency medical care immediately.
- Wear a high-quality mask if you must be around others at home and in public.
- Do not go places where you are unable to wear a mask.

When can I end isolation?

End isolation based on how serious your COVID-19 symptoms were.

If you have no symptoms:

- You may end isolation after day 5 and continue to wear a high quality mask or respirator through day 10.

If you had symptoms:

- You may end isolation after day 5 and continue to wear a high quality mask or respirator through day 10 if:
 - You are fever-free for 24 hours (without the use of fever-reducing medication)
 - Your symptoms are improving
- If you still have fever or your other symptoms have not improved, continue to isolate until they improve.
- If you had moderate illness (if you experienced shortness of breath or had difficulty breathing), or severe illness (you were hospitalized) due to COVID-19, or you have a weakened immune system, you need to isolate through day 10.
- If you had severe illness or have a weakened immune system, consult your doctor before ending isolation. Ending isolation without a viral test may not be an option for you.
- If you are unsure if your symptoms are moderate or severe or if you have a weakened immune system, talk to a healthcare provider for further guidance.

When can I stop wearing a mask?

After you have ended isolation, when you are feeling better (no fever without the use of fever-reducing medications and symptoms improving):

- Wear your mask through day 10.

OR

- If you have access to antigen tests, you can use them after day 5. With two negative tests in a row 48 hours apart, you may remove your mask sooner than day 10 (but no sooner than day 6).



Note: If your antigen test results are positive, you may still be infectious. You should continue wearing a mask and wait at least 48 hours before taking another test. Continue taking antigen tests at least 48 hours apart until you have two negative results in a row. This may mean you need to continue wearing a mask and testing beyond day 10.

Guía de aislamiento de COVID-19

¿Cuándo debo aislarme?

Independientemente del estado de vacunación, debe aislarse de los demás cuando dé positivo en la prueba de COVID-19. También debe aislarse si está enfermo y sospecha que tiene COVID-19 pero aún no tiene los resultados de la prueba.

Cuando tiene COVID-19, el aislamiento se cuenta en días, de la siguiente manera:

Si no tenía síntomas:

- El día 0 es el día en que se hizo la prueba (no el día en que recibió el resultado positivo de la prueba)
- El día 1 es el primer día completo después del día en que se hizo la prueba
- Si desarrolla síntomas dentro de los 10 días antes a la prueba, consulte a su proveedor de atención médica.

Si tuvo síntomas:

- El día 0 de aislamiento es el día en que comenzaron los síntomas, independientemente de cuándo dio positivo
- El día 1 es el primer día completo después del día en que comenzaron sus síntomas

¿Cómo me aílo?

Si da positivo por COVID-19, quédese en casa por al menos 5 días y aislese de los demás en su hogar. Es probable que sea más infeccioso durante estos primeros 5 días.

- No viaje.
- Quédese en casa y sepárese de los demás tanto como sea posible.
- Use un baño separado, si es posible.
- Tome medidas para mejorar la ventilación en el hogar, si es posible.
- No comparta artículos domésticos personales, como tazas, toallas y utensilios.
- Controle sus síntomas. Si tiene un signo de advertencia de emergencia (como dificultad para respirar), busque atención médica de emergencia de inmediato.
- Use una máscara de alta calidad si debe estar cerca de otras personas en casa y en público.
- No vaya a lugares donde no pueda usar una máscara.

¿Cuándo puedo terminar el aislamiento?

Finalice el aislamiento según la gravedad de sus síntomas de COVID-19.

Si no tenía síntomas:

- Puede terminar el aislamiento después del día 5 y continuar usando una máscara o respirador de alta calidad hasta el día 10.

Si tuvo síntomas:

- Puede terminar el aislamiento después del día 5 y continuar usando una máscara o respirador de alta calidad hasta el día 10 si:
 - o No tiene fiebre por 24 horas (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre)
 - o Sus síntomas están mejorando
- Si todavía tiene fiebre o sus otros síntomas no han mejorado, continúe aislándose hasta que mejoren.
- Si tuvo una enfermedad moderada (si experimentó falta de aire o dificultad para respirar) o una enfermedad grave (fue hospitalizado) debido a COVID-19, o si tiene un sistema inmunitario debilitado, debe aislarse hasta el día 10.
- Si tuvo una enfermedad grave o tiene un sistema inmunológico debilitado, consulte a su médico antes de finalizar el aislamiento. Terminar el aislamiento sin una prueba viral no puede ser una opción para usted.
- Si no está seguro si sus síntomas son moderados o severos o si tiene un sistema inmunitario debilitado, hable con un proveedor de atención médica para obtener más orientación.

¿Cuándo puedo dejar de usar una máscara?

Después de que haya terminado el aislamiento, cuando se sienta mejor (sin fiebre o sin el uso de medicamentos antifebriles y los síntomas han mejorado):

- Use su máscara hasta el día 10.
-
- Si tiene acceso a las pruebas de antígeno, puede usarlas después del día 5. Con dos pruebas negativas seguidas con 48 horas de diferencia, puede quitarse la máscara antes del día 10 (pero no antes del día 6).



Nota: Si los resultados de su prueba de antígeno son positivos, aún puede ser infeccioso. Debe continuar usando una máscara y esperar al menos 48 horas antes de realizar otra prueba. Continúe haciéndose las pruebas de antígeno con al menos 48 horas de diferencia hasta que tenga dos resultados negativos seguidos. Esto puede significar que debe continuar usando una máscara y realizando pruebas más allá del día 10.