

# COVID-19 EXPOSURE FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

What should I do if I've been in close contact with someone...

## CLOSE CONTACT:

- Within 6 ft of a person with confirmed COVID-19 for 15 minutes or more.
- Direct physical contact (E.g. kissing, hugging)
- Shared eating or drinking utensils.
- Contact with respiratory secretions (E.g. cough/sneezing close to you).

...who has tested positive for COVID-19?

...who is being tested?

...who might have been exposed...

...who has been in close contact with someone ELSE who might have been exposed?

...and IS experiencing symptoms?

...and is NOT experiencing symptoms?

Self-Quarantine AND Self-Monitor

Self-Monitor AND practice physical distancing

Practice Physical Distancing

## How do I...

### Self-Quarantine?

- Stay at home for 14 days from last day of exposure.
- Avoid contact with others.
- Don't share household items.

### Self-Monitor?

- Be alert for symptoms of COVID-19, especially a dry cough or shortness of breath.
- Take your temperature every morning and night and write it down, along with other symptoms.
- Call your doctor if you have trouble breathing or a fever (100.4°F / 38°C).
- Don't seek medical treatment without calling first.

### Practice Physical Distancing?

- Stay home as much as possible.
- Don't physically get close to people.
- Try to stay 6 ft away.
- Don't hug or shake hands.
- Avoid groups of people.

### Get Tested for COVID-19?

- Free tests in Salinas and Greenfield.
- You can get tested whether you have symptoms or not.
- Make an appointment at <https://lhi.care/covidtesting> or call 1-888-634-1123.

WHAT IF I HAVE SYMPTOMS?

Call your healthcare provider OR Natividad Coronavirus Hotline: (831) 772-7365



COUNTY OF MONTEREY  
HEALTH DEPARTMENT

[montereycountycovid19.org](https://montereycountycovid19.org)

# CONTACTO CON COVID-19

## PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué debo de hacer si estuve en contacto cercano con alguien que...

### CONTACTO CERCANO:

- Estar a menos de 6 ft (2 metros) de distancia de una persona con COVID-19 por 15 minutos o mas.
- Contacto físico directo (besos, abrazos).
- Compartir utensilios de comida o de bebida
- Contacto con secreciones respiratorias (tos/estornudo cerca de usted).

...tubo un resultado positivo de COVID-19?

...se hará la prueba?

...posiblemente fue expuesto/a...

...ha tenido contacto con OTRA persona que posiblemente fue expuesta?

...y NO está teniendo síntomas?

...y ESTÁ teniendo síntomas?

Pongase en cuarentena Y monitoréese a si mismo

Monitoréese Y practique distanciamiento social

Practique distanciamiento social

## ¿CÓMO...

### Me Pongo en Cuarentena?

- Quedate en casa por 14 días desde el último día de exposición al virus.
- Evita el contacto con otras personas.
- No comparta artículos para el hogar

### Me Monitoreo a mi mismo/a?

- Esté alerta a síntomas de COVID-19, especialmente tos seca y dificultad al respirar
- Tome su temperature cada mañana y cada noche y anótela, junto con otros síntomas.
- Llame a su doctor si tiene dificultad para respirar o si tiene fiebre (100.4°F / 38°C).
- No busque ayuda médica sin llamar primero.

### Practico Distanciamiento Social?

- Quédese en casa tanto como sea posible.
- No se acerque físicamente a las personas.
- Intente mantenerse a 6 ft (2 metros) de distancia.
- No se abraze ni estreche manos con otras personas.
- Evite grupos de personas.

### Me Hago una Prueba de COVID-19?

- Pruebas gratuitas en Salinas y Greenfield.
- Puede hacerse la prueba si tiene síntomas o no.
- Haga una cita en <https://lhi.care/covidtesting> o llame al 1-888-634-1123.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas?

Llame a su proveedor de salud o a la línea de Coronavirus: (831) 772-7365



COUNTY OF MONTEREY  
HEALTH DEPARTMENT

[montereycountycovid19.org](https://montereycountycovid19.org)