

# Contact Tracing: Do your part to keep your family, friends, and community safe.

## WHAT YOU CAN EXPECT TO HAPPEN DURING CONTACT TRACING IF YOU HAVE BEEN DIAGNOSED WITH COVID-19.

1

If you have been diagnosed with COVID-19, a public health worker will call you to check on your health.



They will ask you who you've been in contact with and where you spent time while you were sick and may have spread COVID-19 to others.

Any information you share with public health workers is **CONFIDENTIAL**.

This means that your personal and medical information will be kept private.

2

You will also be asked to **stay at home and self-isolate**, if you are not doing so already.

Self-isolation means **staying at home in a specific room away from other people and pets, and using a separate bathroom, if possible.**

**Self-isolation helps slow the spread of COVID-19** and can keep your family, friends, and community safe.

3



If you need support or assistance while self-isolating, the health department or a local community organization may be able to provide assistance.

Continue to monitor your health. **If your symptoms worsen or become severe, you should seek medical care.** Severe symptoms include trouble breathing, persistent pain or pressure in the chest, confusion, inability to wake or stay awake, or bluish lips or face.

[cdc.gov/COVID19](https://cdc.gov/COVID19)



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

# Rastreo de contactos: Haga su aporte para mantener a su familia, amigos y comunidad seguros.

## QUÉ PUEDE ESPERAR QUE PASE DURANTE EL RASTREO DE CONTACTOS SI LE HAN DIAGNOSTICADO COVID-19.

1

Si le han diagnosticado COVID-19, un trabajador de salud pública lo llamará para saber cómo está su salud.



Le preguntará con quién ha estado en contacto y dónde pasó tiempo mientras estaba enfermo y pudo haber propagado el COVID-19 a otras personas.

Toda información que comparta con los trabajadores de salud pública es **CONFIDENCIAL**.

Esto significa que su información personal y médica no se divulgará.

2

También le pedirán que se quede en casa y se autoaisle, si aún no lo está haciendo.

Autoaislarse significa **quedarse en casa en una habitación específica, separado de las otras personas y las mascotas, y usar un baño aparte, si es posible.**

Autoaislarse ayuda a **desacelerar la propagación del COVID-19** y a mantener a su familia, amigos y comunidad seguros.



3

Si necesita apoyo o asistencia mientras se autoaisla, su departamento de salud u organizaciones comunitarias **tal vez puedan brindarle ayuda.**

Continúe monitoreando su salud. Si sus síntomas empeoran o se vuelven graves, debe buscar atención médica. Los síntomas graves incluyen dificultad para respirar, dolor o presión persistentes en el pecho, confusión, incapacidad para despertarse o permanecer despierto, o los labios o la cara azulados.



[cdc.gov/coronavirus-es](https://cdc.gov/coronavirus-es)



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

## CONTACT TRACING: WHAT TO EXPECT IF YOU MAY HAVE BEEN EXPOSED TO SOMEONE WITH COVID-19

1

If you have been in close contact with someone who has COVID-19, a public health worker will call you to inform you that you may have been exposed to COVID-19.



Any information you share with public health workers is **CONFIDENTIAL**.

This means that your personal and medical information will be kept private.



2

You should stay at home and self-quarantine for 14 days, starting from the last day you were possibly exposed to COVID-19.



Self-quarantine means staying home, monitoring your health, and maintaining social distancing (at least 6 feet) from others at all times.

3

The public health worker can provide information about COVID-19 testing in your area.

If you need support or assistance with self-quarantine, your health department or community organizations may be able to provide assistance.



4

You should take your temperature twice a day, watch for fever and other symptoms of COVID-19, and notify your health department if you develop symptoms.



5



If you become ill during the 14 days of self-quarantine, you should notify the health department and seek medical care if your symptoms worsen or become severe. Emergency warning signs include **trouble breathing, persistent pain or pressure in the chest, confusion, inability to wake or stay awake, or bluish lips or face.**

**We can all work together to help slow the spread of COVID-19.**

Do your part to keep your family and your community safe:  
**Answer the call to slow the spread.**



## RASTREO DE CONTACTOS: QUÉ ESPERAR SI PUDO HABER ESTADO EXPUESTO A ALGUIEN CON COVID-19

1

Si ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19, un trabajador de salud pública lo llamará para informarle que pudo haber estado expuesto al COVID-19.



Toda información que comparta con los trabajadores de salud pública es **CONFIDENCIAL**.

Esto significa que su información personal y médica no se divulgará.



2

Debe quedarse en casa en autocuarentena por 14 días, a partir del último día en el que posiblemente estuvo expuesto al COVID-19.



Autocuarentena significa quedarse en casa, monitorear su salud y mantener el distanciamiento social (al menos 6 pies o 2 metros) en todo momento.

3

El trabajador de salud pública le dará información sobre los lugares donde hacen las pruebas del COVID-19 en su área.

Si necesita apoyo o asistencia con la autocuarentena, su departamento de salud u organizaciones comunitarias tal vez puedan brindarle ayuda.



4

Debe tomarse la temperatura dos veces al día, estar atento por si tiene fiebre y otros síntomas del COVID-19, y notificar a su departamento de salud si presenta síntomas.



5



Si se enferma durante los 14 días de la autocuarentena, debe notificar al departamento de salud y buscar atención médica en el caso de que sus síntomas empeoren o se vuelvan graves. Los signos de advertencia de una emergencia incluyen **dificultad para respirar, dolor o presión persistentes en el pecho, confusión, incapacidad para despertarse o permanecer despierto, o los labios o la cara azulados.**



Todos podemos colaborar para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19.

Haga su aporte para mantener a su familia y comunidad seguras: **Responda la llamada para desacelerar la propagación.**