

COVID Exposure Guidelines



Children's
of Alabama®

What do I do if I have been diagnosed with COVID?

- Stay home.
- Rest, stay hydrated and take fever-reducers.
- Seek medical care immediately if you develop trouble breathing, persistent chest pain or pressure, bluish lips/face, altered mental status, or any other concerning symptoms.

What is the definition of a close contact?

Anyone who has been within 6 feet of you for 15 minutes or more in a 24-hour period (or shorter duration if you coughed or sneezed on them.)

When is it safe for me to be around others after I have been diagnosed with COVID?

If You Test Positive for COVID-19 Regardless of Whether or Not You Have Symptoms (Isolate)

OR

If You Are Symptomatic and Awaiting Test Results (Isolate)

Everyone, regardless of vaccination status

- Stay home for 5 days (through Day 5).
- If you have symptoms:
 - The first day your symptoms developed is Day 0.
 - Test on Day 5 using an antigen test (*strongly recommended*).
 - You can end isolation after 5 days if your Day 5 test is negative, you are fever-free for 24 hours without the use of fever-reducing medication, and your other symptoms have improved.
 - Continue to wear a mask around others for 5 additional days (through Day 10).
- If you have no symptoms:
 - The day that your test is positive is Day 0.
 - Test on Day 5 using an antigen test (*strongly recommended*).
 - You can end isolation after 5 days if your Day 5 test is negative and you have remained symptom-free.
 - Continue to wear a mask around others for 5 additional days (through Day 10)
- If you were severely ill with COVID-19 or are immunocompromised, you should isolate for at least 10 days

If You Were Exposed to Someone with COVID-19 (Quarantine)

You are up to date with your COVID-19 vaccines

OR

- Have had confirmed (tested positive using a viral test) COVID-19 within the past 90 days

- Wear a mask around others for 10 days (through Day 10).
- The day of the last exposure to the person with COVID-19 is Day 0.
- Test on Day 5 unless you had confirmed COVID-19 within the past 90 days.
- If you develop symptoms, get a test and stay home.

You are **NOT** up to date with your COVID-19 vaccines

OR

- Are unvaccinated

- Stay home for 5 days (through Day 5). After that, continue to wear a mask around others for 5 additional days (through Day 10).
- If you cannot quarantine, you must wear a mask for 10 days (through Day 10). If you are unable to wear a mask when around others, you should continue to stay at home for all 10 days (through Day 10).
- The day of the last exposure to the person with COVID-19 is Day 0.
- Test on Day 5.
- If you develop symptoms, get a test and stay home.

Source: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html

Guía de Exposición a COVID

COVID Exposure Guidelines



Children's
of Alabama®

¿Qué hago si me han diagnosticado COVID?

- Quedarse en casa.
- Descanse, manténgase hidratado y tome antifebriles.
- Busque atención médica de inmediato si presenta dificultad para respirar, dolor o presión persistentes en el pecho, labios o cara azulados, estado mental alterado o cualquier otro síntoma preocupante.

¿Cuál es la definición de contacto cercano?

Cualquier persona que haya estado a menos de 6 pies de usted durante 15 minutos o más en un período de 24 horas (o menos tiempo si tosió o estornudó sobre ellos).

¿Cuándo es Seguro para mi estar alrededor de otras personas luego de ser diagnosticado con COVID?

Si da positivo en la prueba de COVID-19, independientemente de si tiene o no síntomas (aislarse)

Si es sintomático y espera los resultados de la prueba (aislarse)

Todos, independientemente de su estado de vacunación

- Quédese en casa durante 5 días (hasta el Día 5).
- Si tiene síntomas:
 - o El primer día que se desarrollaron sus síntomas es el Día 0.
 - o Realice la prueba el día 5 con una prueba de antígeno (muy recomendable).
 - o Puede finalizar el aislamiento después de 5 días si su prueba del Día 5 es negativa, no tiene fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre y sus otros síntomas han mejorado.
 - o Continúe usando una mascarilla alrededor de otras personas durante 5 días adicionales (hasta el día 10).
- Si no tiene síntomas:
 - o El día en que su prueba es positiva es el Día 0.
 - o Realice la prueba el día 5 con una prueba de antígeno (muy recomendable).
 - o Puede finalizar el aislamiento después de 5 días si su prueba del Día 5 es negativa y no ha presentado síntomas.
 - o Continúe usando una mascarilla alrededor de otras personas durante 5 días adicionales (hasta Día 10)

Si usted fue expuesto a alguien con COVID-19 (Cuarentena)

Si usted:

- Si ha recibido refuerzo
-
- Completado la serie primaria de vacunas Pfizer o Moderna en los últimos 5 meses
-
- Completado la serie de vacuna J&J en los últimos 2 meses
-
- Tiene entre 5-17 años de edad y haber completado la serie primaria de Pfizer (con o sin refuerzo)

- Use una mascarilla alrededor de otras personas durante 10 días (hasta el día 10).
- El día de la última exposición a la persona con COVID-19 es el Día 0.
- Prueba el día 5.
- Si desarrolla síntomas, hágase una prueba y quédese en casa.

Si usted:

- Completo la serie primaria de vacunas Pfizer o Moderna hace más de 5 meses y no ha recibido refuerzo
-
- Completo la serie primaria de vacuna J&J hace más de 2 meses y no ha recibido refuerzo
-
- Tiene entre 5-17 años de edad y no ha completado la serie primaria de vacuna Pfizer
-
- No está vacunado

- Quédese en casa durante 5 días (hasta el Día 5). Después de eso, continúe usando una mascarilla alrededor de otras personas durante 5 días adicionales (hasta el día 10).
- Si no puede ponerse en cuarentena, debe usar una máscara durante 10 días (hasta el día 10).
- El día de la última exposición a la persona con COVID-19 es el Día 0.
- Prueba el día 5.
- Si desarrolla síntomas, hágase una prueba y quédese en casa.

Source: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html