

Self-quarantine for COVID-19 is recommended for individuals who have been directly exposed to the virus or who have traveled to areas where there are large numbers of people infected in order to prevent further transmission. Help keep yourself and others healthy by following the recommendations below for self-quarantine.

## What is recommended during “self-quarantine”?

- Stay home except to seek medical care. Call ahead before your visit.
- Avoid having visitors.
- Have deliveries left at your doorstep.
- If you are sick, try to stay in your own room away from others and use your own bathroom if possible.
- Double bag all waste.
- Clean and disinfect frequently touched surfaces and objects.
- Cover your cough and sneeze with a tissue, then discard in the trash.
- Don't share utensils, cups or dishes.
- Use your own towels.
- Wash your laundry separately.

## Hygiene Advice

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand rub that contains at least 70% alcohol.
- It's important to wash your hands:
  - after coughing or sneezing
  - when caring for someone who is sick
  - before, during and after food preparation
  - before and after eating
  - after using the bathroom
  - when hands are visibly dirty
  - after handling animals or their waste
- Maintain at least a 6-foot distance from anyone who is coughing/sneezing.
- Avoid touching your face, nose or mouth. Do not spit in public.
- Cough or sneeze into a tissue, covering your nose and mouth, or into your elbow.
- Discard used tissues immediately and wash your hands.

## Medical Advice

- Healthy individuals only need to wear a mask if taking care of someone who is sick.
- Wear a mask if you are sick and have a cough or are sneezing.
- Masks are effective when used in combination with frequent hand washing.
- Do not touch the mask while wearing it.
- Check for worsening fever ( $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$ ) twice a day, cough or shortness of breath and contact your clinic or visit the ER.

## Other Tips

- Avoid using cash/coins as much as possible. Use credit/debit cards or contactless payment options.
- Avoid frequently touched surfaces and carry tissues to use instead.
- Avoid touching buttons or switches, such as phones or elevator buttons, if possible.
- Public toilets should be considered contaminated. Wash your hands and use tissues to open doors.

## Mental Health Support Hotlines

**National Alliance on Mental Illness**  
PH: 1 (800) 950 6264  
or text 'NAMI' to 741741

**National Suicide Prevention Lifeline**  
PH: 1 (800) 273 8255

**Crisis Intervention of Houston**  
PH: (832) 416 1177

Auto-cuarentena de COVID-19 es recomendada para individuos que han sido directamente expuestos al virus o han viajado a áreas donde hay grandes números de personas infectadas a fin de prevenir transmisión adicional. Ayude a mantenerse sano a sí mismo y a los demás con las siguientes recomendaciones para la auto-cuarentena.

## ¿Qué se recomienda durante la “auto-cuarentena”?

- Quédese en casa excepto para buscar atención médica. Llame con anticipación antes de su visita.
- Evite recibir visitas.
- Las entregas a domicilio deben ser dejadas a la puerta.
- Si está enfermo, trate de quedarse en su propia habitación y utilice un baño separado de ser posible.
- Tire su basura con bolsa doble.
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que toca frecuentemente.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego tírelo a la basura.
- No comparta utensilios, tazas ni platos.
- Use sus propias toallas.
- Lave su ropa por separada de las demás.

## Consejos de Higiene

- Lávese las manos con agua y jabón por un mínimo de 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponible, use un desinfectante de manos a base de alcohol con un contenido mínimo del 70% de alcohol.
- Es importante lavarse las manos:
  - después de toser o estornudar
  - cuando este cuidando personas enfermas
  - antes, durante y después de la preparación de comida
  - antes y después de comer
  - después de usar el baño
  - cuando las manos están visiblemente sucias
  - después de manipular animales o sus residuos
- Mantenga una distancia de por lo menos 6 pies de cualquier persona que esté tosiendo/estornudando.
- Evite tocarse la cara, la nariz o la boca. No escupir en público.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o un codo doblado al toser/estornudar. Deseche el pañuelo inmediatamente y límpiense las manos.

## Consejos Médicos

- Personas sanas necesitan usar una máscara únicamente si están cuidando a una persona enferma.
- Use una máscara si está enfermo con tos/estornudos.
- Las máscaras son eficaces cuando se utilizan en combinación con lavado frecuente de manos.
- No toque la máscara mientras la usa. Lávese las manos si la tocas.
- Compruebe si hay un empeoramiento de la fiebre ( $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$ ) dos veces al día, tos o dificultad para respirar y póngase en contacto con su clínica o visite la sala de urgencias.

## Otras Consejos

- Evite usar dinero en efectivo/monedas tanto como sea posible. Use tarjetas de crédito/débito o pago sin contacto.
- Evite las superficies que se toquen frecuente y use pañuelos en lugar de los dedos cuando necesite tocar algo.
- Evite tocar botones o interruptores, como teléfonos o botones del elevador, si es posible.
- Baños públicos debe considerarse contaminados. Lávese las manos y use pañuelos o toallas de papel para abrir puertas.

## Líneas Directas de Apoyo para la Salud Mental

**National Alliance on Mental Illness**  
Tel: 1 (800) 950 6264  
o envía 'NAMI' al 741741

**National Suicide Prevention Lifeline**  
Tel: 1 (800) 273 8255

**Crisis Intervention of Houston**  
Tel: (832) 416 1177