

3 Key Steps to Take While Waiting for Your COVID-19 Test Result

To help stop the spread of COVID-19, take these **3 key steps NOW** while waiting for your test results:

1 Stay home and monitor your health.

Stay home and monitor your health to help protect your friends, family, and others from possibly getting COVID-19 from you.

Stay home and away from others:

- If possible, stay away from others, especially people who are at higher risk for getting very sick from COVID-19, such as older adults and people with other medical conditions.
- If you have been in contact with someone with COVID-19, stay home and away from others for 14 days after your last contact with that person.
- If you have a fever, cough or other symptoms of COVID-19, stay home and away from others (except to get medical care).



Monitor your health:

- Watch for fever, cough, shortness of breath, or other symptoms of COVID-19. Remember, symptoms may appear 2-14 days after exposure to COVID-19 and can include:
 - Fever or chills
 - Cough
 - Shortness of breath or difficulty breathing
 - Tiredness
 - Muscle or body aches
 - Headache
 - New loss of taste or smell
 - Sore throat
 - Congestion or runny nose
 - Nausea or vomiting
 - Diarrhea



2 Think about the people you have recently been around.

If you are diagnosed with COVID-19, a public health worker may call you to check on your health, discuss who you have been around, and ask where you spent time while you may have been able to spread COVID-19 to others. While you wait for your COVID-19 test result, think about everyone you have been around recently. This will be important information to give health workers if your test is positive.

Complete the information on the back of this page to help you remember everyone you have been around.

3 Answer the phone call from the health department.

If a public health worker calls you, answer the call to help slow the spread of COVID-19 in your community.

- Discussions with health department staff are **confidential**. This means that your personal and medical information will be kept private and only shared with those who may need to know, like your health care provider.
- Your name will not be shared with those you came in contact with. The health department will only notify people you were in close contact with (within 6 feet for more than 15 minutes) that they might have been exposed to COVID-19.



cdc.gov/coronavirus

Think About The People You Have Recently Been Around

If you test positive and are diagnosed with COVID-19, someone from the health department may call to check-in on your health, discuss who you have been around, and ask where you spent time while you may have been able to spread COVID-19 to others. This form can help you think about people you have recently been around so you will be ready if a public health worker calls you.

Things to think about. Have you:

- Gone to work or school?
- Gotten together with others (eaten out at a restaurant, gone out for drinks, exercised with others or gone to a gym, had friends or family over to your house, volunteered, gone to a party, pool, or park)?
- Gone to a store in person (e.g., grocery store, mall)?
- Gone to in-person appointments (e.g., salon, barber, doctor's or dentist's office)?
- Ridden in a car with others (e.g., Uber or Lyft) or took public transportation?
- Been inside a church, synagogue, mosque or other places of worship?



Who lives with you?

Who have you been around (within 6 feet for more than 15 minutes) in the last 10 days? (You may have more people to list than the space provided. If so, write on the front of this sheet or a separate piece of paper.)

Name	Phone Number	Date you last saw them	Where you last saw them
------	--------------	------------------------	-------------------------

What have you done in the last 10 days with other people?

Activity	Location	Date
----------	----------	------

Tres medidas clave que debe tomar mientras espera el resultado de la prueba del COVID-19

Para ayudar a detener la propagación del COVID-19, tome estas **3 medidas clave AHORA** mientras espera los resultados de la prueba:

1 Quédense en casa y vigile su salud.

Quédense en casa y vigile su salud para ayudar a proteger a sus amigos, familiares y otras personas de posiblemente contagiarles el COVID-19.

Quédense en casa y lejos de los demás:

- De ser posible, manténgase lejos de los demás, especialmente de quienes tengan mayor riesgo de enfermarse gravemente con el COVID-19, como los adultos de más edad y las personas con otras afecciones.
- Si ha tenido contacto con alguien con COVID-19, quédense en casa y lejos de los demás por 14 días después de su último contacto con esa persona.
- Si tiene fiebre, tos u otros síntomas del COVID-19, quédense en casa y lejos de los demás (excepto para recibir atención médica).



Vigile su salud:

- Esté atento a si tiene fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas del COVID-19. Recuerde que los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al COVID-19 y pueden incluir:
 - Fiebre o escalofríos
 - Tos
 - Falta de aliento o dificultad para respirar
 - Cansancio
 - Dolor en el cuerpo o los músculos
 - Dolor de cabeza
 - Pérdida reciente del gusto o del olfato
 - Dolor de garganta
 - Congestión nasal o moqueo
 - Náuseas o vómitos
 - Diarrea



2 Trate de recordar las personas con las que ha estado cerca recientemente.

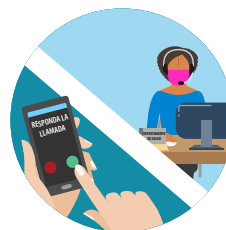
Si recibe un diagnóstico de COVID-19, un trabajador de salud pública podría llamarlo para saber cómo está de salud, hablar sobre las personas con las que haya estado cerca y preguntarle dónde pasó tiempo mientras podría haber transmitido el COVID-19 a otros. Mientras espera el resultado de la prueba del COVID-19, trate de recordar a las personas con las que estuvo cerca recientemente. Será información importante para darles a los trabajadores de salud si el resultado de la prueba es positivo.

Complete la información en el reverso de esta página para ayudarlo a recordar a todas las personas con las que estuvo cerca.

3 Responda la llamada telefónica del departamento de salud.

Si lo llama un trabajador de salud pública, responda la llamada para desacelerar la propagación del COVID-19 en su comunidad.

- Las conversaciones que tenga con personal del departamento de salud son **confidenciales**. Esto significa que su información personal y médica se mantendrá en privado y solo se compartirá con quienes podrían necesitarla, como su proveedor de atención médica.
- No revelaremos su nombre a quienes hayan estado en contacto con usted. El departamento de salud solo notificará a las personas con quienes usted haya estado en contacto cercano (a 6 pies o 2 metros durante más de 15 minutos) que podrían haber estado expuestas al COVID-19.



cdc.gov/coronavirus-es

Trate de recordar a las personas con las que haya estado cerca recientemente

Si el resultado de la prueba es positivo y recibe un diagnóstico de COVID-19, alguien del departamento de salud podría llamarlo para saber cómo está de salud, hablar sobre las personas con las que haya estado cerca y preguntarle dónde pasó tiempo mientras podría haber transmitido el COVID-19 a otros. Este formulario puede ayudarlo a recordar las personas con las que ha estado cerca recientemente; así estará listo si lo llama un trabajador de salud pública.

Trate de recordar lo siguiente:

- ¿Ha ido a trabajar o estudiar?
- ¿Se ha reunido con otros (como haber salido a comer en un restaurante, haber salido a tomar unos tragos, haber ido a hacer ejercicio o a un gimnasio, haber invitado a amigos o familiares a su casa, haber trabajado como voluntario, o haber ido a una fiesta, una piscina o un parque)?
- ¿Ha ido a una tienda en persona (p. ej., una tienda de alimentos o un centro comercial)?
- ¿Ha ido a citas en persona (p. ej., un salón de belleza, una peluquería, un consultorio médico o de dentista)?
- ¿Ha viajado en auto con otros (p. ej., Uber o Lyft) o ha usado el transporte público?
- ¿Ha estado dentro de una iglesia, sinagoga, mezquita u otros lugares de culto?



¿Quién vive con usted?

¿Con quién ha estado cerca (a 6 pies o 2 metros durante más de 15 minutos) en los últimos 10 días? (Si tiene más nombres de los que caben en el espacio, escríbalos en la parte de adelante de la hoja o en otra hoja).

Nombre	Número de teléfono	Fecha de la última vez que los vio	Lugar donde los vio la última vez
--------	--------------------	------------------------------------	-----------------------------------

¿Qué ha hecho en los últimos 10 días con otras personas?

Actividad	Lugar	Fecha
-----------	-------	-------