

# Instrucțiuni de auto-carantinare pentru persoanele expuse la COVID-19



Ce trebuie să știți dacă ați fost în contact apropiat cu o persoană cu COVID-19

## De ce auto-carantinare?

Dacă ați fost în contact apropiat cu o persoană cu COVID-19, ar trebui să stați acasă și la distanță de alte persoane (auto-carantinare) pentru că este posibil să fiți infectat(ă) și puteți să împrăștiți boala, chiar dacă nu vă simțiți bolnav(ă). ORICINE care experimentează simptome de COVID-19 trebuie să se auto-izoleze imediat și să se testeze, chiar dacă este vaccinat(ă). Simptomele de COVID-19 pot să fie la fel care cele de răceală (inclusiv nasul înfundat), de alergii sezoniere, sau de gripă (de ex. febră, tuse, mucozități nazale, dureri în corp).

## Pentru cât timp ar trebui să mă auto-carantinez?

Dacă nu ați avut simptome, puteți să ieșiți din carantină **după 10 zile de la ultimul contact** cu o persoană infectată SAU **după 7 zile dacă obțineți un test negativ** (numai dacă ați fost testat(ă) la cel puțin 5 zile de la ultimul contact). \* Tot trebuie să vă monitorizați [simptomele](#) și să luați măsurile [de precauție](#) recomandate ((de ex, să purtați o mască și să practicați distanțarea fizică) timp de 14 zile de la ultimul contact.

## Dar dacă am fost vaccinat(ă) sau am avut deja COVID-19?

Dacă ați avut COVID-19 în ultimele trei luni SAU dacă erați [vaccinat\(ă\) complet la momentul contactului](#), nu trebuie să vă carantinați dacă **nu ați avut simptome**. \* Trebuie să vă monitorizați pentru a vă urmări [simptomele](#) și să luați măsurile recomandate [de precauție](#) (de ex. purtarea măștii, distanțarea fizică) timp de 14 zile de la ultimul dvs. contact cu o persoană cu COVID-19. **Dacă ați fost vaccinat(ă) complet, trebuie să vă testați la 3-5 zile de la ultimul dvs. contact.**

## Cum mă auto-carantinez?

Stați acasă cu excepția vizitelor medicale; nu primiți niciun vizitator. Dacă trebuie să locuiți într-un *spațiu partajat*:

- Păstrați o distanță de cel puțin 2 metri de alte persoane mai ales [de acelea care sunt mai susceptibile la îmbolnăvire](#).
- Purtați o mască când sunteți în prezența altora. Acoperiți-vă tusea și strănuturile.
- Deschideți ferestrele și ușile pentru [a intensifica ventilația](#), atunci când acest lucru este posibil și se poate face în siguranță.
- Pe cât posibil, utilizați o baie separată.
- Spălați-vă pe mâini des; dacă nu vă puteți spăla, utilizați soluție de dezinfectare cu cel puțin 60% alcool.
- Spălați și dezinfectați orice suprafețe pe care le atingeți frecvent.

## Ar trebui să mă testez pentru COVID-19 în timpul perioadei de auto-carantină?

Da, ar trebui să vă testați imediat ce vi s-a spus că este posibil să fi fost expus(ă) la COVID-19, *chiar dacă nu aveți simptome*. Dacă testul este negativ, trebuie să vă testați din nou la 5-7 zile după ultimul dvs. contact cu o persoană cu COVID-19. Oricine dezvoltă simptome de COVID-19 trebuie să se testeze imediat. Testarea COVID în California este gratuită pentru oricine are nevoie. Puteți să faceți o programare pentru un test gratuit, să găsiți o clinică la care să mergeți fără programare, sau să cumpărați un set de auto-testare de la farmacia locală. [Găsiți un centru de testare online](#) sau sunați la (833) 422-4255 sau 211.

## Ce trebuie să fac dacă încep să am simptome?

Izolați-vă imediat de cei din jur și testați-vă. Contactați furnizorul dvs. de servicii medicale cu întrebări cu privire la simptomele dvs. sau la îngrijire și spuneți-i dacă sunteți într-un [grup de risc ridicat](#).



Scanați codul QR  
pentru a vedea link-  
urile interactive de  
pe această broșură.

\*Excepții: [Angajatorul](#), dvs., reședința dvs., sau departamentul de sănătate local, pot avea cerințe diferite.  
Citiți [ghidul nostru complet](#).

