

# COVID-19 POSITIVE OR SYMPTOMATIC QUARANTINE GUIDANCE FOR FAMILIES

## STAY HOME FOR 5 DAYS

Start counting on the date of student's positive test, OR on the first day of symptoms.

If the student starts out asymptomatic but gets symptoms, begin the 5-day count again. The first day of symptoms is your new Day 0.

## WHAT TO DO: STAY HOME, MASK & MONITOR

Day 0

The date of student's **POSITIVE TEST** or **FIRST DAY OF SYMPTOMS**

Day 1

This is student's **FIRST FULL DAY** after

- Positive test or
- Symptoms start

Day 2

Day 3

Day 4

Day 5

Day 6

**NO FEVER, NO TEST**  
... and symptoms have gone or are improving?

Student can return to school on Day 6.

Continue to socially distance, wear a mask & monitor for symptoms.

**WITH FEVER**

Student should continue to stay home until fever is gone & symptoms are improving.

Day 7

Day 8

Day 9

Day 10

Day 11

**NO FEVER?  
NO SYMPTOMS?**

Return to normal activity on Day 11.

**FEVER?  
SYMPTOMS?**

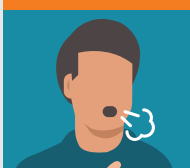
Student should continue to stay home until fever is gone & symptoms are improving.

## MORE COMMON SYMPTOMS

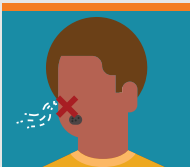
(1 or more)



fever of 100.4 or higher



shortness of breath or problem breathing



loss of taste or smell



cough

## LESS COMMON SYMPTOMS

(2 or more)



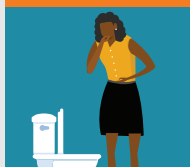
muscle pain



severe headache



sore throat



nausea or vomiting



nasal congestion or runny nose



chills



excessive fatigue



diarrhea

# CAABUQA COVID-19 HADDII LA HELO AMA CALAAMADAHA HAGAHA KARANTIINKA EE QOYSKA

## GURIGA JOOGO 5 MAALMOODDÍAS

Bilow inaad firiso Taarikhda uu caabuqa ku dhaco ardayga, AMA maalinta ugu horeysa ee calaamadaha.

Haddii ardaygu ku bilaabo caalaad la'aan laakiin ay isku arkaan calaamadaha, bilow tirinta 5-maalmood mar kale. Maalinta ugu horeysa ee calaamaduhu waa maalintaada cusub ee maalinka 0.

## MAXAA LA SAMEENAYAA: GURIGA JOOG, XIRO MAASKARO XAALADADANA FIIRO

Maalinta 0

Taariikhda ardayga Maalinta **CAABUQA LAGA HELO MAALIN 0** ama **MAALINTA KOOWAAD EE CALAAMADAHA**

Maalinta 0

Tani waa **MAALINTA KOOWAAD EE BUUXDA EE ARDAYGA** kadib

- Natijada caabuqa laga helo
- Calaamaduhu marka ay bilaabmaan

Maalinta 2

Maalinta 3

Maalinta 4

Maalinta 5

Maalinta 6

**XUMO MA JIRTO, IMTIXAAN**

... oo astaamuhu way tageen mise way soo hagaagayaan? Ardaygu wuxuu ku soo laaban karaa dugsiga maalinta 6. Sii wad kala fogaashada, xidho maaskaro oo la soco calaamadaha.

**XUMADO**

Ardaygu waa inuu sii joogo guriga ilaa ay qandha ka baxayso & astaamuhuna waa ka soo raynayaan.

Maalinta 7

Maalinta 8

Maalinta 9

Maalinta 10

Maalinta 11

**XUMO MA JIRTO? CALAAMADAHA MALAHA?**

Ku soo noqo dhaqdhaqaaqa caadiga ah maalinta 11.

**QANDHO? CALAAMADAHA?**

Ardaygu waa inuu sii joogo guriga ilaa ay qandha ka baxayso & astaamuhuna waa ka soo raynayaan.

## CALAAMADAHA UGU BADAN (1 ama ka badan)



qandho ah 100.4 ama ka badan



neeffa oo yaraata ama dhibaato neefsashada



luminta dhadhanka ama urta

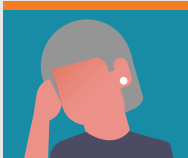


qufac

## CALAAMADAHA YAR YAR (2 ama ka badan)



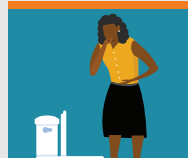
murqo xanuun



madax xanuun daran



Dhuun xanuun



lalabo ama matag



sanka oo xidhmo ama diif



qarqaryo



daal badan



shuban

# COVID-19 POSITIVO O SINTOMÁTICO

## ORIENTACIÓN DE CUARENTENA PARA FAMILIAS

### QUÉDATE EN CASA DURANTE 5

Comience a contar desde la fecha de la prueba positiva del estudiante, O desde el primer día de síntomas.

Si el estudiante comienza asintomático pero tiene síntomas, comience nuevamente la cuenta de 5 días. El primer día de síntomas es tu nuevo Día 0.

### QUÉ HACER: QUÉDATE EN CASA, MASCARILLA O TAPA BOCAS Y MONITOREA

Día 0

La fecha de la **PRUEBA POSITIVA** del estudiante Día 0 o **PRIMER DÍA DE SÍNTOMAS**.

Día 1

Este es el **PRIMER DÍA COMPLETO** del estudiante después.

- Prueba positiva
- Comienzan los síntomas

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

**NO FIEBRE, NO PRUEBA**

... y los síntomas han desaparecido o están mejorando? El estudiante puede regresar a la escuela el día 6. Continúe con la distancia social, use una máscara y monitoree síntomas.

**CON FIEBRE!**

Estudiante debe continuar en casa hasta que la fiebre desaparezca y los síntomas mejoren.

Día 7

Día 8

Día 9

Día 10

Día 11

**¿SIN FIEBRE? ¿SIN SÍNTOMAS?**

Vuelta a la actividad normal el día 11.

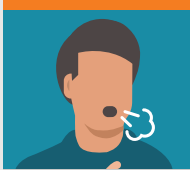
**¿FIEBRE? ¿SÍNTOMAS?**

El estudiante debe continuar en casa hasta que la fiebre desaparezca y los síntomas mejoren.

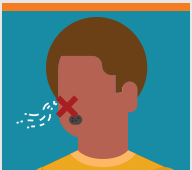
### SÍNTOMAS MÁS COMUNES (1 o más)



fiebre de 100.4 o superior



corta respiración o dificultad para respirar



pérdida del gusto o del olfato

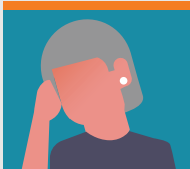


toz

### SÍNTOMAS MENOS COMUNES (2 o más)



dolor muscular



dolor de cabeza intenso



dolor de garganta



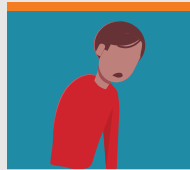
náuseas o vómitos



congestión nasal o secreción nasal



escalofríos



fatiga excesiva



diarrea