

**HELPING LEXINGTON LEARN ABOUT**  
**COVID-19**  
 (Novel Coronavirus)

For more information visit us at [www.lfchd.org](http://www.lfchd.org) or email your questions to [COVID19@lfchd.org](mailto:COVID19@lfchd.org)

**CALL THE COVID-19 CALL CENTER @ 859-899-2222 • 8AM-5PM DAILY**

LEXINGTON-FAYETTE COUNTY  
**HEALTH**  
 DEPARTMENT

## COVID-19 Close Contact and Self-Quarantine Guide

Thank you for helping to slow the spread of COVID-19 in Lexington. If you have had close contact with someone who has tested positive for the virus that causes COVID-19, you may have been exposed to the virus.

### Who is a “close contact”?

A close contact is someone who lives in a home with a person with confirmed or probable COVID-19 infection or someone who spent 15 minutes or more within 6 feet of an infectious person, with or without a mask. People with COVID-19 (“cases”) are considered to be infectious from two days before symptoms started or two days before they tested for COVID-19, whichever date is earlier.

Starting 2 Days Before Case’s Symptoms  
 Began OR Before COVID-19 Test



For 15 Minutes  
 OR More



Within 6 feet



If you are a close contact of someone with COVID-19, you are at higher risk of developing infection with COVID-19, which could happen any time within 10 days after your last close exposure.

**Close contacts should quarantine for 10 days from the last date of exposure to a positive COVID-19 case.**

### Contacts should take the following actions during their quarantine period:

#### Limit Your Contact with Others and Practice Good Hygiene

1) Self-quarantine — stay home from work, school, and other public places for at least 10 days from the last date of exposure. If someone in your household is COVID-19 positive, try to physically separate yourself in your home by using a separate bathroom, separate sleeping room, and avoiding use of kitchen. If it is not possible for you to physically isolate away from the household member, your last date of exposure is the day they are released from isolation by the health department.

- 2) As much as possible, follow physical distancing guidelines and stay at least 6 feet away from other people in your home. This is particularly important if someone in your home is high risk for severe illness: adults over the age of 65 years, those with chronic diseases, and those with lowered immune systems.
- 3) Wear a facial covering that covers the nose and mouth when 6 feet of physical distance cannot be maintained between people in your home.
- 4) Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds or clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- 5) Avoid sharing personal items with other people in your household, like dishes, towels, and bedding.
- 6) Clean all surfaces that are touched often, like counters, tabletops, and doorknobs.
- 7) Use regular household cleaning sprays or wipes according to the label instructions.
- 8) Postpone all non-essential medical appointments. If you have a critical medical appointment that cannot be conducted virtually, call the healthcare provider ahead of time and tell them that you have been exposed to a person confirmed to have COVID-19.

### **Monitor Yourself for Symptoms**

- 1) During your quarantine period, watch carefully for fever, cough, muscle aches, sore throat, changes in taste or smell, or trouble breathing. If you develop any new symptoms of COVID-19 consider contacting your healthcare provider and getting tested for COVID-19. Some options for testing in Lexington can be found at <https://www.lexingtonky.gov/COVID-19/Drive-Thru-Testing>.
- 2) If symptoms require medical attention, CALL AHEAD BEFORE YOU VISIT THE MEDICAL PROVIDER'S OFFICE OR EMERGENCY DEPARTMENT to notify them that you are a close contact to a case. **For medical emergencies, call 911 and notify the dispatch personnel that you have had exposure to COVID-19.**
- 3) Consider getting tested for COVID-19 at the end of your 10-day quarantine period, even if you did not develop symptoms of illness during that time. You may shorten your quarantine period to 7 days after your last exposure to a case, if you do not develop symptoms of COVID-19 AND have a negative COVID-19 test result from a test done on day 5 of the quarantine period or later.
- 4) For general questions concerning COVID-19, please call the health department's information line, 859-899-2222.



**AYUDANDO A LEXINGTON A APRENDER SOBRE EL**  
**COVID-19**  
 (Nuevo Coronavirus)  
 Para obtener más información, visítenos en [www.lfchd.org](http://www.lfchd.org) o envíe sus preguntas por correo electrónico a [COVID19@lfchd.org](mailto:COVID19@lfchd.org)  
**CONTACTE EL CENTRO DE LLAMADAS COVID-19 POR EL 859-899-2222**  
**ABIERTO DIARIAMENTE DE 8 AM- 5 PM**



## COVID-19 Guía sobre el contacto cercano y la cuarentena voluntaria

**Gracias por ayudar a frenar la propagación del COVID-19 en Lexington. Si usted ha tenido contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba del virus que causa COVID-19, es posible que usted haya estado expuesto al virus.**

### **¿Quién es un "contacto cercano"?**

Un contacto cercano es alguien que vive en una casa con una persona con una infección confirmada o probable de COVID-19, o es alguien que pasó 15 minutos o más a 6 pies de una persona contagiosa, con o sin máscara. Las personas con COVID-19 ("casos") se consideran infecciosas desde dos días antes a que comiencen a tener los síntomas o dos días antes de la prueba del COVID-19, lo que ocurra primero.

Empieza 2 días antes del comienzo de presentar los síntomas del caso. O antes de la prueba del COVID-19

Durante 15 minutos  
O más

Dentro de  
6 pies



Si usted es un contacto cercano de alguien con COVID-19, usted tiene un mayor riesgo de desarrollar una infección por COVID-19, lo que podría ocurrir en cualquier momento dentro de los 10 días posteriores a su última exposición.

**Los contactos cercanos deben permanecer en cuarentena durante 10 días a partir de la última fecha de exposición a un caso positivo de COVID-19.**

**Los contactos deben realizar las siguientes acciones durante su período de cuarentena:**

### **Limite su contacto con otras personas y practique una buena higiene**

- 1) Cuarentena voluntaria: quédese en casa, no vaya al trabajo, la escuela u otros lugares públicos durante al menos 10 días desde la última fecha de exposición. Si alguien en su hogar resulta positivo con COVID-19, intente separarse físicamente en su hogar utilizando un dormitorio y baño separado, y evitando el uso de la cocina. Si no puede aislarse físicamente de ese miembro del hogar, su última fecha de exposición es el día en que el Departamento de Salud libera a esa persona del aislamiento.

- 2) En la medida de lo posible, siga las pautas de distanciamiento físico y manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas en su hogar. Esto es particularmente importante si alguien en su hogar tiene alto riesgo de contraer una enfermedad grave: adultos mayores de 65 años, personas con enfermedades crónicas y personas con sistemas inmunitarios debilitados.
- 3) Use una máscara o cubierta facial que cubra la nariz y la boca cuando no pueda mantener 6 pies de distancia física entre las personas de su hogar.
- 4) Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.
- 5) Evite compartir artículos personales con otras personas de su hogar, como los platos, las toallas y la ropa de cama.
- 6) Limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia, como mostradores, mesas y pomos de puertas.
- 7) Use aerosoles o toallitas limpiadoras domésticas regulares siguiendo las instrucciones de la etiqueta.
- 8) Posponga todas las citas médicas que no sean esenciales. Si tiene una cita médica crítica que no se puede realizar virtualmente, llame al proveedor de atención médica con anticipación y dígame que ha estado expuesto a una persona que se confirmó que tiene COVID-19.

### **Supervítese usted mismo para detectar síntomas**

- 1) Durante su período de cuarentena, esté atento a síntomas de fiebre, tos, dolores musculares, dolor de garganta, cambios en el gusto o el olfato o dificultad para respirar. Si desarrolla algún síntoma nuevo de COVID-19, considere comunicarse con su proveedor de atención médica y hacerse la prueba de COVID-19. Algunas opciones para realizar pruebas en Lexington se pueden encontrar en <https://www.lexingtonky.gov/COVID-19/Drive-Thru-Testing>. Sin embargo, debe continuar en cuarentena durante el período completo de 14 días aún si el resultado de su prueba es negativo.
- 2) Si los síntomas requieren atención médica, **LLAME ANTES DE VISITAR LA OFICINA DEL PROVEEDOR MÉDICO O EL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIAS** para notificarles que usted es un contacto cercano de un caso de COVID-19. **Para emergencias médicas, llame al 911 y notifique al personal de despacho que ha estado expuesto al COVID-19.**
- 3) Considere hacerse la prueba de COVID-19 al final del período de cuarentena de 10 días, incluso si no desarrolló ningún síntoma de enfermedad durante ese tiempo. Puede reducir su periodo de cuarentena a 7 días después de su última exposición a un caso, si no presenta síntomas de COVID-19 Y tiene un resultado negativo a una prueba de COVID-19 que fue tomada en el día 5 o después de comenzar su periodo de cuarentena.

4) Si tiene preguntas generales sobre el COVID-19, llame a la línea de información del Departamento de Salud: 859-899-2222.

---