



DATE: April 15th, 2021

Dear _____ (Name of Close Contact)

The District learned today that a person in your school, department, or building has tested positive for the virus that causes COVID-19. This individual is currently in isolation. Due to privacy laws, information regarding this individual's identity cannot be released. Please respect this individual's privacy during this difficult time.

Upon learning the news, we contacted the local health department. Although it is the role of the local health department to determine who was a "close contact" with this individual, our District Nursing and Wellness department staff are assisting them with this process. A "close contact" is defined as being closer than 6 feet for 15 minutes or longer with this individual (with or without a mask), within 48 hours prior to that person feeling sick or testing positive.

You have been identified by this individual as a "close contact". Soon you should be hearing directly from the local health department. We advise you to begin a **quarantine** now. Quarantine is used to keep someone who might have been exposed to COVID-19 away from others. Quarantine helps prevent spread of disease that can occur before a person knows they are sick or if they are infected with the virus without feeling symptoms.

Those beginning a "Quarantine" adhere to the following:

1. Stay at home for 14 days after your last contact with the person who has COVID-19. (Unless you hear differently from public health department, from our records the last day of quarantine from this contact should be: April 29th, 2021).
2. Watch for fever (> 100.0 F), cough, shortness of breath, other symptoms of COVID-19 (chills, fatigue, muscle or body aches, headache, new loss of taste or smell, sore throat, congestion or runny nose, nausea or vomiting, diarrhea).
3. As much as possible, stay away from others, especially people who are at high risk for getting very sick from COVID-19 (older adults, and people with underlying health conditions such as cancer, chronic kidney disease, chronic obstructive pulmonary disease, obesity, serious heart conditions, sickle cell disease, diabetes, and others).

If you have questions or want more information, please contact your own doctor, the County Health and Human Services Agency (619-692-8499) or dial 2-1-1, or reach the District Nursing and Wellness office (number above). For County health department quarantine guide, click [here](#).

In addition to the quarantine instructions outlined in this letter, it is highly recommended that anyone on quarantine who is having COVID-19 symptoms to please seek out a COVID 19 test at a county facility or through your own doctor. It is public health order of this [County](#) and [State](#) for staff or students on quarantine or with symptoms not come onto school campuses.

Sincerely yours,

Susan Barndollar, RN, MN, FNP
Executive Director: Nursing and Wellness



FECHA: _____

Estimado/a _____ (Nombre de la persona que es contacto cercano);

El distrito se enteró hoy de que una persona en su escuela, departamento o edificio dio positivo al virus que causa COVID-19. Este individuo se encuentra actualmente aislado. Debido a las leyes de privacidad, no podemos divulgar información sobre la identidad de esta persona. Le pedimos que respete la privacidad de esta persona durante este momento difícil.

Al enterarnos de la noticia, contactamos al departamento local de salud pública. Es la responsabilidad del departamento local de salud determinar quién estuvo en contacto cercano con esta persona, sin embargo, [la oficina de enfermería de la escuela/distrito, si aplicable] los está ayudando con este proceso. Los Centros Para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) define "contacto cercano" como estar a menos de 6 pies de distancia de una persona con COVID-19 durante 15 minutos o más dentro de un periodo de 24 horas.

Esta persona lo ha identificado a usted como un contacto cercano. El departamento local de salud se pondrá en contacto con usted muy pronto. Le recomendamos que entre en cuarentena a partir de este momento. La cuarentena se utiliza para mantener a una persona que podría haber estado expuesta a COVID-19 alejada de los demás. La cuarentena ayuda a prevenir la propagación de la enfermedad que puede ocurrir antes de que una persona sepa que está enferma o si está infectada con el virus sin sentir síntomas. Además, el departamento local de salud pública recomienda que los contactos cercanos se hagan la prueba para el coronavirus a los 5-7 días después del día que probablemente tuvieron contacto. Llame a su proveedor de salud, marque el 2-1-1, o visite la página de salud pública local para obtener información acerca de sitios en dónde hacerse la prueba.

Las personas que comienzan una cuarentena deben observar lo siguiente:

1. Quédese en casa durante 14 días después de su último contacto con la persona que tiene COVID-19. (A menos que el departamento de salud pública le dé información diferente, según nuestros registros, el ultimo día de cuarentena debe ser _____).
2. Esté atento a síntomas de fiebre (> 100 F), tos, respiración corta, y otros síntomas de COVID-19 (escalofríos, fatiga, dolor muscular o del cuerpo, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto u olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, diarrea).
3. Conforme sea posible, manténgase alejado de los demás, especialmente de las personas que tienen un alto riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19 (adultos mayores y personas con afecciones de salud subyacentes como cáncer, enfermedad renal crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, obesidad, afecciones cardíacas graves, enfermedad de células falciformes, diabetes, y otras).

Si tiene preguntas o desea más información, por favor contacte a su propio médico, al Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado (619-692-8499) 2-1-1, o llame a la oficina de enfermería de la escuela/distrito al presione [aquí](#).

Además de las instrucciones de cuarentena que están indicadas en esta carta, se recomienda que personas en cuarentena que tengan síntomas de COVID-19 reciban una prueba en la oficina de su médico familiar o en algún lugar donde el condado ofrece pruebas. Es por orden de salud pública de este condado y de este estado que todo personal del distrito y estudiantes que estén en cuarentena no regresen a sus escuelas.

Atentamente,

Susan Barndollar, RN, MN, FNP
Executive Director: Nursing and Wellness