**Covid-19‌ ‌Symptom‌ ‌Tracker‌ ‌for‌ ‌Quarantine‌ ‌**

To‌ ‌best‌ ‌decrease‌ ‌the‌ ‌risk‌ ‌of‌ ‌transmission‌ ‌after‌ ‌exposure‌ ‌and‌ ‌help‌ ‌reduce‌ ‌our‌ ‌rates‌ ‌of‌ ‌COVID-19‌ ‌in‌ ‌the‌ ‌community,‌ ‌we‌ ‌recommend‌ ‌you‌ ‌quarantine‌ ‌for‌ ‌a‌ ‌full‌ ‌14‌ ‌days‌ ‌after‌ ‌exposure.‌ ‌However,‌ ‌if‌ ‌a‌ ‌14‌ ‌day‌ ‌quarantine‌ ‌is‌ ‌too‌ ‌difficult‌ ‌(for‌ ‌example,‌ ‌is‌ ‌financially‌ ‌difficult‌ ‌or‌ ‌for‌ ‌child‌ ‌care‌ ‌reasons),‌ ‌ending‌ ‌the‌ ‌quarantine‌ ‌early‌ ‌is‌ ‌an‌ ‌option‌ ‌with‌ ‌the‌ ‌guidelines‌ ‌provided‌ ‌below.‌ ‌

 ‌

**DAY‌ ‌1:‌ ‌Day‌ ‌after‌ ‌exposure‌ ‌**

**DAY‌ ‌5:‌ ‌First‌ ‌day‌ ‌for‌ ‌testing‌ ‌IF‌ ‌NO‌ ‌SYMPTOMS‌ ‌‌**(can‌ ‌be‌ ‌rapid‌ ‌antigen‌ ‌test‌ ‌or‌ ‌PCR‌ ‌test‌ ‌but‌ ‌PCR‌ ‌is‌ ‌best)‌ ‌

**DAY‌ ‌7:‌ ‌OPTION‌ ‌to‌ ‌stop‌ ‌quarantine‌ ‌IF‌ ‌NO‌ ‌SYMPTOMS‌ ‌AND‌ ‌TEST‌ ‌RESULT‌ ‌IS‌ ‌NEGATIVE‌ ‌**

**DAY‌ ‌10:‌ ‌OPTION‌ ‌to‌ ‌stop‌ ‌quarantine‌ ‌IF‌ ‌NO‌ ‌SYMPTOMS‌ ‌**

**DAY‌ ‌14:‌ ‌RECOMMENDED‌ ‌last‌ ‌day‌ ‌of‌ ‌quarantine‌** ‌

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  ‌ ‌ ‌ | **Day‌ ‌1‌ ‌** | Day‌ ‌2‌ ‌ | Day‌ ‌3‌ ‌ | Day‌ ‌4‌ ‌ | **Day‌ ‌5‌ ‌** | Day‌ ‌6‌ ‌ | **Day‌ ‌7‌ ‌** | Day‌ ‌8‌ ‌ | Day‌ ‌9‌ ‌ | **Day‌ ‌10‌ ‌** | Day11‌ ‌ | Day‌ ‌12‌ ‌ | Day‌ ‌13‌ ‌ | **Day‌ ‌14‌ ‌** |
| **DATE‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |
| **Fever‌ ‌or‌ ‌Chills‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |
| **Cough‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |
| **Difficulty‌ ‌Breathing‌****Or‌ ‌Shortness‌ ‌of‌ ‌****Breath‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |
| **Fatigue‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |
| **Muscle/Body‌ ‌Aches‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |
| **Headache‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |
| **Dizziness/Vertigo‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |
| **Loss‌ ‌of‌ ‌smell/‌ ‌taste‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |
| **Sore‌ ‌throat‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |
| **New‌ ‌congestion,‌ ‌****runny‌ ‌nose‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |
| **Nausea/Vomiting‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |
| **Diarrhea‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |
| **Toe‌ ‌Discoloration‌ ‌** |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |  ‌ |