

¿Qué significa estar aislado?

Usted puede ayudar a detener la propagación de Novel Coronavirus (COVID-19)



Quédate en casa excepto para recibir atención médica.

Usted debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para recibir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela o a las áreas públicas. No utilice transporte público, transporte compartido ni taxis.

Sepárese de otras personas en su casa.

Sepárese de otras personas en su casa. En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Además, debe usar un baño separado, si está disponible.



Usa una mascarilla.



Debe usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, compartir una habitación o vehículo) y antes de entrar en el consultorio de un proveedor de atención médica. Si usted no es capaz de usar una máscara facial (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces las personas que viven con usted no deben permanecer en la misma habitación con usted, o deben usar una máscara facial si entran en su habitación.

Cúbrase la tos y estornude.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tose o estornude. Arroje los tejidos usados en una lata de basura forrada y lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpielas inmediatamente las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas. El jabón y el agua deben utilizarse preferentemente si las manos están visiblemente sucias.



Límpiate las manos.



Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpielas las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de las manos y frotándolas hasta que se sientan secas. El jabón y el agua deben utilizarse preferentemente si las manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evite compartir artículos personales para el hogar.

No debe compartir platos, vasos para beber, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar. Después de usar estos artículos, deben lavarse a fondo con agua y jabón.



Controla tus síntomas.



Busca atención médica inmediata si los síntomas empeoran (por ejemplo, dificultad para respirar). Antes de buscar atención médica, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene, o puede tener, una nueva infección por coronavirus. Ponte una mascarilla antes de entrar en las instalaciones. Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica a evitar que otras personas se infecten o expongan. Si necesita atención médica de emergencia, llame al 911 y dígame que tiene o puede tener una nueva infección por coronavirus.

Limpie todas las superficies "de alto toque" todos los días

Las superficies de alto toque incluyen encimeras, mesas, pomos de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche. Además, limpie las superficies que puedan tener sangre, la mierda o líquidos del cuerpo. Utilice un spray de limpieza para el hogar o una toallita, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.

