

## DURANTE EL PERÍODO DE AISLAMIENTO

Si existe una determinación de aislamiento profiláctico por parte de la autoridad de salud, debe permanecer en casa con restricción social y ser contactado diariamente por la autoridad de salud local

### RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO EN CASA

#### 1 - PERMANEZCA EN CASA

No se dirija al trabajo, a la escuela o a espacios públicos, ni utilice transporte público o taxi hasta que finalice el período de aislamiento. Si necesita alimentos, compras o medicamentos, debe pedir ayuda o hacer pedidos por teléfono; *para que se entreguen, deben dejarse fuera de la casa sin contacto con el mensajero.*

#### 2 - MANTÉNGASE SEPARADO/A DE OTRAS PERSONAS EN CASA

Si **no vives solo**, debes proporcionar el distanciamiento de las otras personas con las que compartes la casa. Tenga un dormitorio, y si posible, un baño solo para usted. Si no tiene baño independiente, no comparta artículos de tocador, jabón o toalla. Utilice un jabón exclusivo para usted o jabón líquido.

Si se encuentra en una **residencia compartida**, con espacios comunes debe permanecer en su habitación, con la puerta cerrada, saliendo sólo cuando sea necesario y poniéndose una mascarilla. Evite utilizar espacios comunes con otras personas presentes, incluyendo comidas.

#### 3 - CONTACTE LA AUTORIDAD DE SALUD

En caso de desarrollar síntomas, o si por razones de fuerza mayor necesita salir de casa, **llame siempre primero al profesional sanitario que lo acompaña y siga las indicaciones que le sean dadas.**

#### 4- UTILICE UNA MASCARILLA, SÓLO SI SE RECOMIENDA

Debe usar mascarilla cuando esté con otras personas y cuando visite a un médico, **si se le ha recomendado.** Si no puedes usar una mascarilla, la gente con la que vives debe usarla cuando estás en la misma habitación

## DURANTE EL PERÍODO DE AISLAMIENTO

### 5 - LAVA LAS MANOS FRECUENTEMENTE

Lava las manos y / o ayude a la persona que está cuidando a lavarse las manos. Esto debe hacerse **con frecuencia y con agua y jabón** durante al menos 20 segundos, secándose bien las manos. Evite **tocarse en los ojos, nariz y la boca con las manos**.

### 6 - PROTEGE A LAS PERSONAS QUE TE RODEAN

**Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable** cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos a la basura e inmediatamente lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, secándolos bien. Si usa el brazo, lávelo inmediatamente. No uses las manos.

### 7- EVITAR COMPARTIR ARTÍCULOS PARA EL HOGAR

**No debe compartir platos, vasos, tazas, utensilios de cocina, toallas, sábanas o otros artículos** con las personas que viven en su hogar. Después de usar estos artículos, **lávelos con agua y jabón o en un lavavajillas** a altas temperaturas (70-90°C)

### 8 - CONTROLA TUS SÍNTOMAS

Registre la temperatura de su cuerpo dos veces al día. **Llame a la Autoridad de Salud si desarrollar síntomas.**

### 9 - NO RECIBAS VISITAS EN CASA

Solo aquellos que viven en ella deben ir a su casa. **No invite ni permita que otras personas entren a su hogar durante el período de aislamiento.** Si es urgente hablar con alguien que no vive con usted, hágalo por teléfono

### 10 - Sea un agente de salud pública

Combatir la transmisión del virus requiere que toda la comunidad se adhiera a las medidas recomendadas. Es importante que **todos** se adhieran y promuevan medidas.

## DURANTE EL PERÍODO DE AISLAMIENTO



### PERMANEZCA EN CASA

No se dirija al trabajo, a la escuela o a espacios públicos, ni utilice el transporte público



### SEPARADO DE LOS DEMÁS

Debe permanecer en su propia habitación y evitar el contacto con otros en espacios comunes



### NO COMPARTA ARTÍCULOS

No comparta platos, vasos, utensilios de cocina, toallas, sábanas u otros artículos personales



### NO RECIBA VISITAS

No invite gente a su casa. Si es urgente hablar con alguien, hágalo por teléfono



### LLAME ANTES AL MÉDICO

Evite desplazamientos innecesarios a servicios de salud y llame antes para averiguar alternativas



### LAVATÉ LAS MANOS

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón al menos 20 segundos



### MASCARILLA, SI ES NECESARIO

Debe usar una mascarilla cuando esté con otras personas



### AL ESTORNUDAR Y TOSER

Tápate la boca y la nariz con un pañuelo desechable, tira el pañuelo en la basura y lávate las manos



### MONITORIZA SÍNTOMAS

Mida su temperatura diariamente e informe si surgir un empeoramiento de los síntomas



### TRATAMIENTO DE LOS RESIDUOS

Coloque los residuos generados en una bolsa de plástico distinta de las demás. Rellene sólo hasta 2/3 y ciérrelo bien

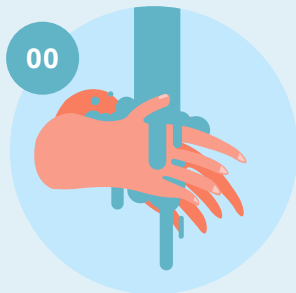
NUEVO CORONAVIRUS

# COVID-19

## LAVAR LAS MANOS



Duración total del procedimiento: **20 segundos**



Moje las manos



Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos



Frote las palmas de las manos, una en la otra



Palma con palma con los dedos entrelazados



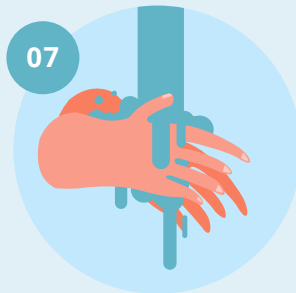
Frote el pulgar izquierdo en sentido rotatorio, entrelazado en la palma derecha y viceversa



Frote rotativamente hacia atrás y hacia adelante los dedos de la mano derecha en la palma de la mano izquierda y viceversa



Frote la muñeca izquierda con la mano derecha y viceversa



Enjuague las manos con agua



Seque las manos con una toallita desechable