

Procedimientos para la Auto-Cuarentena bajo COVID-19

La auto-cuarentena se recomienda a los individuos que han estado expuestos al nuevo Coronavirus o que tienen antecedentes de viajes en áreas infectadas o muy pobladas.

Quédate en casa

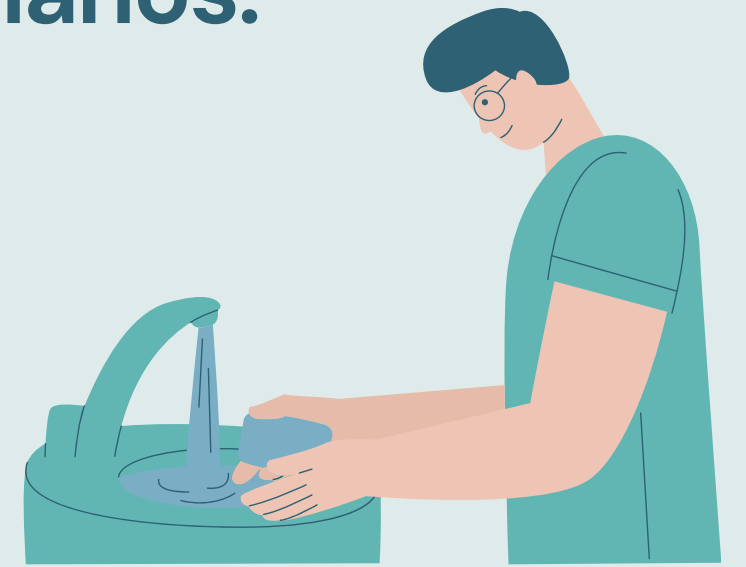
Limita todos tus viajes no necesarios.

A menos que salgas por alimento, medicinas u otros necesidades.



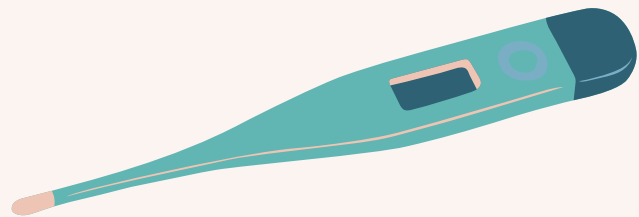
Lávate las manos.

Pon en práctica la buena higiene de manos lavando las manos con agua y jabón o usando alcohol o desinfectante de manos.



Revisa tu temperatura.

Revisa tu temperatura al menos dos veces al día.



Pon atención a otros síntomas.

Además de la fiebre, los síntomas de COVID-19 incluyen tos, dificultad para respirar y fatiga.



Quédate en una habitación específica.

Si estás enfermo o sospechas estarlo, es mejor permanecer en una habitación o área designada lejos de los demás.

Si es posible, tenga un inodoro y baño designado también.



Practica el distanciamiento social.

Si necesitas salir, mantente al menos 1 metro (3 pies) de distancia de los demás.



Llama a tu médico u hospital antes de visitarlo.

Si necesitas atención médica ya sea por síntomas virales u otros motivos de atención médica, comunícate con tu médico u hospital con anticipación para que puedan prepararse y tomar las precauciones para tu llegada.

