



COMPRIENDIENDO LAS PRECAUCIONES DE COVID-19:

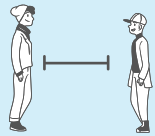
Distancia social, Autocontrol, Cuarentena, Aislamiento y Acciones que todos deben tomar

¿Qué significan estos términos? ¿Qué acciones debo tomar si se me pregunta?



ACCIONES PARA TODOS

- **Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.** Esto incluye después de usar el baño, toser o estornudar, o cuando están visiblemente sucias. Si no tiene agua y jabón cerca, use un desinfectante de manos con 60-95% de alcohol.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.**
- **Cúbrase la tos y estornudo con un pañuelo desechable o la parte superior de la manga.** Deseche los pañuelos en una lata de basura forrada. Lávese las manos inmediatamente después.
- **Limpie sus superficies frecuentemente tocadas o usadas diariamente** con una solución de 1/4 de taza de cloro y un galón de agua. También se pueden utilizar aerosoles desinfectantes o toallitas. Estas superficies incluyen teléfonos, tabletas, teclados, perillas de puertas, accesorios de baño, inodoros, encimeras, mesas y mesitas de noche. Use guantes de goma si es necesario y asegúrese de que el área esté bien ventilada.
- **Monitoree diariamente los síntomas de COVID-19**
- **Quédese en casa cuando se sienta mal.**
- **Use una cubierta facial siempre que esté en espacios públicos cerrados.** Esto puede ser una máscara de tela casera, pañuelo o bufanda.
- **Si necesita atención médica, llame a su médico.**



DISTANCAMIENTO SOCIAL

TODOS deberíamos estar practicando el distanciamiento social. Ayuda a proteger a todos en nuestra comunidad, especialmente a los más vulnerables, de la enfermedad. A qué se parece esto?

Los individuos pueden:

- Mantenga seis pies entre las personas tanto como sea posible.
- Obtenga una recogida en la acera para comprar comestibles o pedidos de restaurantes en lugar de entrar.
- Utilice los servicios en línea o de paso en el banco.
- Evite los lugares públicos en sus momentos más ocupados.
- Evite reunirse en grandes grupos sociales.

Negocios & organizaciones pueden:

- Hacer que teletrabajan los empleados
- Limite las reuniones en persona y los viajes.
- Modifique las operaciones para proporcionar más opciones en línea y restringir la reunión de personas.



AUTOMONITOREO

¿Quién debe hacerlo?

Personas sin síntomas

Acciones a tomar

- Practique el distanciamiento social.
- Registre su temperatura y observe si hay síntomas todos los días.
- Si aparecen síntomas, **LLAME** a su médico para que le explique los síntomas y la posible exposición antes de entrar.
- Si se presentan síntomas, es posible que te desfases por el autoaislamiento.



AUTO-CUARENTENA

¿Quién debe hacerlo?

Personas sin síntomas, pero que tienen un mayor potencial de enfermarse debido a dónde viajaron o haber tenido contacto con alguien a quien se le hizo la prueba de COVID-19.

Acciones a tomar

- Quédese en casa y auto monitoree durante 14 días.
- Bajo ninguna circunstancia debe ir a trabajar o salir de su casa durante este tiempo.
- Los miembros del hogar deben practicar el distanciamiento social.
- Informe su temperatura diaria y los síntomas al Departamento de Salud durante la cuarentena.



AUTOAISLAMIENTO

¿Quién debe hacerlo?

Personas enfermas con síntomas de COVID-19, quienes tuvieron resultados positivos de COVID-19, o fueron diagnosticados como probable de COVID-19. No lo suficientemente enfermo como para ser hospitalizado.

Acciones a tomar

- **Bajo ninguna circunstancia debe ir al trabajo, a la escuela o a los lugares públicos. Solo debe considerar salir de su casa si necesita atención médica.**
 - Evite usar el transporte público para llegar a su proveedor médico o departamento de emergencias.
 - Use una máscara sobre la nariz y la boca si debe salir de su casa para buscar atención médica.
- **Evite tocar mascotas u otros animales** mientras esté enfermo.
- **Cúbrase la tos y estornuda** con un pañuelo desechable o la parte superior de la manga. Deseche los tejidos en una lata de basura forrada. Lávese las manos inmediatamente después.
- **Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Esto incluye después de usar el baño, toser o estornudar, o cuando están visiblemente sucios. Si no tiene acceso a agua y jabón, utilice un desinfectante de manos con 60% - 95% de alcohol.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca** con las manos sin lavar.
- **Limpie sus superficies frecuentemente tocadas o usadas diariamente** con una solución de 1/4 de taza de cloro y un galón de agua. También se pueden utilizar aerosoles desinfectantes o toallitas. Estas superficies incluyen teléfonos, tabletas, teclados, pomos de puertas, accesorios de baño, inodoros, encimeras, mesas y mesitas de noche. Use guantes de goma si es necesario y asegúrese de que el área esté bien ventilada.
- **Limpie cualquier elemento o superficie que pueda tener sangre, moco, vómito, orina, heces u otros fluidos corporales.**
- **Asegúrese de que su casa tenga un buen flujo de aire.** Abra las ventanas si el tiempo lo permite o utilice el aire acondicionado.

Si vive con otras personas:

- Sepárese de otros miembros del hogar y mascotas siempre que sea posible.
 - Usted debe permanecer en una habitación específica y lejos de otros miembros del hogar.
 - Si es posible, use un baño independiente.
 - Si debe compartir un baño, limpie todas las superficies después de que el paciente lo use. Cepillos de dientes separados.
 - Si comparte una ducha, no comparta maquinillas de afeitar, paños o esponjas corporales/pufs
 - Si debe entrar en un espacio compartido, coloque una máscara sobre la nariz y la boca antes de salir de su habitación
- No comparta artículos con los miembros de su hogar o mascotas como platos, tazas para beber, cubiertos, toallas o ropa de cama. Después de usar estos artículos, deben lavarse con jabón y agua caliente.
- Los miembros del hogar deben practicar la auto-cuarentena.

Si vive solo:

- No abra la puerta a nadie. Si alguien está dejando comestibles u otros artículos para usted, pídale que lo deje en la puerta de su habitación y espere hasta que salga para abrir la puerta.
- No cocine alimentos para nadie que no sea usted mismo.

Al buscar atención en un centro de salud:

- Llame con anticipación para obtener la dirección de su proveedor de atención médica. Pueden pedirle que los conozca fuera o que lo lleve a una entrada diferente a la que utiliza el público en general.
- Evite usar el transporte público para llegar a su proveedor médico o departamento de emergencias.
 - Si no puede conducir usted mismo y no tiene un viaje, llame al 9-1-1 para el transporte en ambulancia
 - Si alguien le está dando un paseo, use una máscara que cubra su boca y nariz mientras está en el vehículo con ellos.
- Si usted está conduciendo usted mismo, aplique una máscara que cubra su boca y nariz antes de salir de su vehículo.