

10 Consejos para la cuarentena en casa y la autoevaluación

Si le han indicado hacer cuarentena o autoevaluar sus síntomas en casa por posible contacto con COVID-19:

1

Quédese en su casa, no vaya a trabajar, a la escuela, ni a lugares públicos.



2

Vigile sus síntomas y tome su temperatura dos veces al día. Si desarrolla algún síntoma o tiene fiebre, llame a su proveedor de cuidados de la salud inmediatamente.



3

Si es posible, descanse, manténgase hidratado y haga ejercicio. Si puede hacer ejercicio, hágalo en su casa o en el patio. Evite los lugares donde pueda tener contacto con otras personas.



4

Si tiene una cita médica, llame al proveedor de cuidados de la salud antes de ir y dígame que usted estuvo expuesto al COVID-19.



5

Para emergencias médicas, llame al 911 y avise al personal que atiende el llamado que usted estuvo expuesto al COVID-19.



6

Tome precauciones todos los días para evitar la propagación de gérmenes.

- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, o use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo 60% de alcohol.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



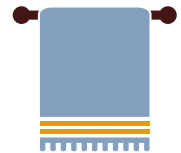
7

Si es posible, quédese solamente en una habitación de la casa y manténgase alejado de otras personas y mascotas. Use un baño separado, si tiene uno disponible.



8

Evite compartir objetos de uso personal como platos, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas de su hogar.



9

Limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia, como encimeras, mesas y manijas de puertas. Use aerosol o toallitas de limpieza según las instrucciones de las etiquetas.



10

Aproveche al máximo su tiempo en casa, trabaje desde el hogar, si puede. Lea un libro, haga ejercicio o disfrute de su pasatiempo favorito.

