

¿Cómo me pongo en cuarentena?

(para exposición sin síntomas)

De su equipo de atención médica del Centro de Salud Familiar

1. Quédese en casa lejos del trabajo, la escuela y de otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar cualquier tipo de transporte público, transporte compartido o taxis.
2. Si desarrolla síntomas, llame a su proveedor de atención médica.
3. Descanse y manténgase hidratado.
4. Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica con anticipación y dígame que tiene o puede tener COVID-19.
5. Para emergencias médicas, llame al 911 y notifique al personal de despacho que tiene o puede tener COVID-19.
6. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o límpiese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
7. En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Además, debe usar un baño aparte, si está disponible. Si necesita estar cerca de otras personas dentro o fuera de la casa, use un cubrebocas.
8. Evite compartir artículos personales con otras personas en su hogar, como platos, toallas y sábanas.
9. Limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia, como mostradores, mesas y perillas de las puertas. Use aerosoles o toallitas de limpieza doméstica de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.

¿Cuándo suspendo la cuarentena?

De su equipo de atención médica del Centro de Salud Familiar

Si ha estado expuesto a COVID-19 y no tiene síntomas, está en cuarentena.

- Puede suspender la cuarentena domiciliaria 14 días después de la última exposición conocida a una persona con COVID-19.