

CORONAVIRUS

Cómo realizar correctamente la cuarentena

Medidas de prevención para todas las personas en cuarentena

- + Permanecer aislado en una habitación que tenga ventanas para su ventilación. De ser posible, en habitaciones con aire acondicionado tratar de que el porcentaje de aire reciclado sea menor al aire ingresado desde el exterior de la habitación.
- + De ser posible, utilizar un baño separado.
- + Dormir solo y limitar movimientos a otros ambientes del hogar donde otra gente esté presente o pueda ingresar.
- + Mantener distancia de un metro con todas las personas.
- + Evitar contacto directo de cualquier tipo. Esto incluye apretones de mano, besos y abrazos.
- + Monitorear el estado de salud, detectando y registrando diariamente la temperatura del cuerpo (dos veces por día o según sea necesario) y cualquier síntoma respiratorio como tos, secreciones nasales, dolor de garganta o de cabeza. Comunicar esta información a tu doctor.
- + Comunicar inmediatamente a tu doctor la aparición de cualquier síntoma.
- + Contactar a tu número de emergencia local si comienzas a experimentar dificultades respiratorias.

Medidas adicionales para personas que presentan síntomas

- + No recibas visitas hasta que los síntomas hayan pasado.
- + Si debes moverte de un ambiente a otro y tienes síntomas de infección en el tracto respiratorio, utiliza un barbijo o máscara quirúrgica el mayor tiempo posible.
- + Practica medidas de higiene respiratorias como:
 - cubrirte la nariz y la boca utilizando pañuelos cuando estornudes o tosas.

- tose o estornuda en la parte interior de tu codo.
- si el pañuelo es de papel, debes desecharlo en una bolsa de basura cerrada.
- Si el pañuelo es de tela, lávalo normalmente.
- las manos deben lavarse o frotarse con alcohol en gel inmediatamente después de toser o estornudar.

- + Reporta a tu doctor la aparición de nuevos síntomas o cambios significativos en los síntomas pre-existentes.

Medidas para personas que asisten a quienes se encuentran en cuarentena

Si se considera apropiado o necesario que asistas a un miembro de tu hogar, es importante prestar atención a los siguientes comportamientos durante el cuidado de la salud de estos pacientes.

- + Utiliza siempre una máscara quirúrgica o barbijo antes de asistir a un paciente, la misma no debe ser tocada durante su utilización y debe ser cambiada si se daña o se moja.
- + Desecha de forma apropiada la basura que el paciente o quien lo asista hayan generado, colocando los residuos en una bolsa de plástico cerrada, de ser necesario ubícala temporalmente en un contenedor, y luego deséchala con el resto de la basura del hogar.
- + Desinfecta frecuentemente las superficies de las habitaciones utilizadas por el paciente (al menos una vez por día), incluyendo muebles. Primero limpia y desinfecta con detergente todos los elementos y superficies, y luego desinfecta utilizando una solución hecha a base de alcohol.
- + Si limpias, vístete con una bata desechable o un delantal elegido especialmente para la ocasión y utiliza guantes descartables; si usas los guantes del hogar, debes desinfectarlos luego de cada uso.
- + Manipula la ropa del paciente con guantes y lávala en lavarropas a 60–90 ° C con detergentes comunes.