

Instrucciones para el aislamiento, la cuarentena, el control y el distanciamiento social

Directions for Isolation, Quarantine, Monitoring, and Social Distancing (Spanish)

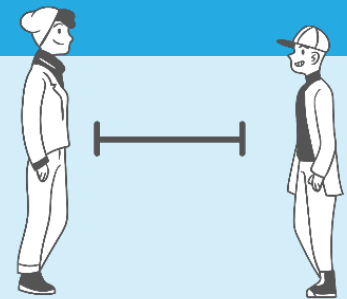
Seguir estas instrucciones es la mejor manera de mantener a salvo a su familia y a sus amigos del COVID-19. Haga su parte para preservar la salud de todas las personas de nuestra comunidad.

¿Quiénes deben tomar las medidas?

- **Distanciamiento social:** TODOS
- **Autocontrol:** Toda persona que quiera asegurarse de que no está enferma.
- **Cuarentena voluntaria:** Toda persona que haya tenido contacto cercano o que viva con una persona que esté enferma.
- **Autoaislamiento:** Toda persona que esté enferma.

Distanciamiento social

- Mantenga una distancia de 6 pies entre usted y el resto de las personas siempre que sea posible.
- Evite ir a lugares en las horas pico.
- Cuando sea posible, use los servicios desde su automóvil, en línea o de entrega en la acera.
- No se reúna en grupos sociales.
- Si es posible, las empresas deben permitir que sus empleados hagan teletrabajo, ofrecer opciones en línea y limitar las reuniones en persona.



Autocontrol



- Practique el distanciamiento social.
- Tómese la temperatura y registre los valores todos los días.
- Avísele a su médico si tiene una temperatura de 100.4 °F o más.
- Informe a su médico sobre cualquier síntoma de enfermedad respiratoria, como:
 1. tos;
 2. falta de aire o dificultad para respirar;
 3. dolor de pecho;
 4. dolor de garganta, fatiga, dolores musculares, escalofríos, dolor de cabeza, dolor abdominal, náuseas, vómitos o diarrea.
- Si necesita atención médica, llame a su médico con anticipación.
- Los miembros de su grupo familiar deben practicar el distanciamiento social.
- Si tiene síntomas de la enfermedad, debe aislarse.



- **No debe ir a trabajar, a la escuela ni a zonas públicas en ninguna circunstancia.** Solo debe considerar salir de su casa si necesita atención médica.
 - Evite usar el transporte público para ir a una consulta con un médico o al departamento de emergencias. No utilice autobuses, Uber, Lyft, taxis ni líneas de trenes.
 - Use una máscara que le cubra la nariz y la boca si debe salir de su casa para recibir atención médica.
- Tómese la temperatura y registre los valores todos los días.
- Avísele a su médico si tiene una temperatura de 100.4 °F o más.
- Informe a su médico sobre cualquier síntoma de enfermedad respiratoria, como:
 1. tos;
 2. falta de aire o dificultad para respirar;
 3. dolor de pecho;
 4. dolor de garganta, dolores musculares, escalofríos, dolor de cabeza, dolor abdominal, náuseas, vómitos o diarrea.
- Si necesita atención médica, llame a su médico con anticipación.
- Reduzca al mínimo el contacto con las demás personas en su casa cuando sea posible.
- No comparta con los miembros de su grupo familiar ni con las mascotas artículos como platos, vasos, cubiertos, toallas o ropa de cama. Después de usar estos artículos, debe lavarlos con agua caliente y jabón.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca con un pañuelo desechable o con la parte superior del brazo. Arroje los pañuelos desechables en un cesto de basura con bolsa. Después, lávese las manos de inmediato.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos después de ir al baño, toser o estornudar o cuando estén visiblemente sucias. Si no tiene agua ni jabón, use un desinfectante para manos que tenga entre un 60 % y un 95 % de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Limpie las superficies de uso frecuente todos los días con una solución de 1/3 de taza de lejía en un galón de agua o con paños o aerosoles desinfectantes. Esto incluye las superficies de “contacto frecuente”, como teléfonos, tabletas, teclados, picaportes, accesorios de baño, inodoros, encimeras, mesas de noche y la parte superior de las mesas. Use guantes de goma si fuera necesario y asegúrese de que el área esté bien ventilada. No mezcle lejía con otros productos de limpieza.
- Los miembros del grupo familiar deben practicar el autocontrol.
- Si tiene síntomas de la enfermedad, debe aislarse.

Autoaislamiento



- **No debe ir a trabajar, a la escuela ni a zonas públicas en ninguna circunstancia.** Solo debe considerar salir de su casa si necesita atención médica.
 - Evite usar el transporte público para ir a una consulta con un médico o al departamento de emergencias. No utilice autobuses, Uber, Lyft, taxis ni líneas de trenes.
 - Use una máscara que le cubra la nariz y la boca si debe salir de su casa para recibir atención médica.
- Evite el contacto con mascotas y otros animales mientras esté enfermo.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca con un pañuelo desechable o con la parte superior del brazo. Arroje los pañuelos desechables en un cesto de basura con bolsa. Después, lávese las manos de inmediato.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos después de ir al baño, toser o estornudar o cuando estén visiblemente sucias. Si no tiene agua ni jabón, use un desinfectante para manos que tenga entre un 60 % y un 95 % de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Limpie las superficies de uso frecuente todos los días con una solución de $\frac{1}{3}$ de taza de lejía en un galón de agua o con paños o aerosoles desinfectantes. Esto incluye las superficies de “contacto frecuente”, como teléfonos, tabletas, teclados, picaportes, accesorios de baño, inodoros, encimeras, mesas de noche y la parte superior de las mesas. Use guantes de goma si fuera necesario y asegúrese de que el área esté bien ventilada. No mezcle lejía con otros productos de limpieza.
- Limpie todo artículo o superficie que pueda tener sangre, mucosidad, vómito, orina, heces u otros líquidos corporales.
- Asegúrese de que su casa tenga una buena corriente de aire, abra las ventanas si el clima lo permite o use el aire acondicionado.

Si vive con otras personas:

- Aíslese del resto de los miembros de su grupo familiar y las mascotas cuando sea posible.
- Debe permanecer en una habitación individual, alejado del resto de los miembros de su grupo familiar.
- Si es posible, use un baño separado.
 - Si debe compartir el baño, limpie todas las superficies después de que otra persona lo use.
 - Si comparte una ducha, no comparta afeitadoras, toallas de aseo ni esponjas corporales.
 - Mantenga los cepillos de dientes separados.
 - Si debe entrar en un espacio compartido, póngase una mascarilla que le cubra la nariz y la boca antes de salir de su habitación.
- No comparta con los miembros de su grupo familiar ni con las mascotas artículos como platos, vasos, cubiertos, toallas o ropa de cama. Después de usar estos artículos, debe lavarlos con agua caliente y jabón.
- Los miembros del grupo familiar deben practicar la cuarentena voluntaria.
- La ropa sucia para lavar debe manipularse con guantes y se la debe mantener lejos del cuerpo. No sacuda la ropa para lavar. Lave y seque con detergente normal a altas temperaturas según las instrucciones de las etiquetas.
- Las personas que no tengan síntomas deben cuidar las mascotas y sacarlas a pasear.

Autoaislamiento (continuación)



Si vive solo, no le abra la puerta a nadie.

- Si alguien le lleva comida u otros artículos, pídale a esa persona que los deje en la puerta y espere a que se vaya para abrir la puerta.
- No cocine comida para nadie más que usted.
- Las mascotas pueden quedarse afuera para hacer sus necesidades; si debe sacarlas a pasear, use una mascarilla o una tela para la cara y quédese cerca de su casa para evitar el contacto con otras personas.

Cuando busque atención en un centro de atención médica:

- Llame con anticipación para recibir instrucciones de un proveedor de atención médica. Es posible que le pidan que espere afuera o que lo acompañen a otra entrada que no sea la que usa el público general.
- Evite usar el transporte público para ir a una consulta con un médico o al departamento de emergencias. No utilice autobuses, Uber, Lyft ni taxis.
 - Si no puede conducir un vehículo y no tiene a nadie que lo lleve al centro de atención médica, llame al 911 para que lo transporte una ambulancia.
 - Si alguien lo llevará, use una máscara o una tela que le cubra la boca y la nariz mientras esté en el vehículo con esa persona.
- Si usted conducirá, use una máscara o una tela que le cubra la boca y la nariz antes de salir del vehículo.