

POR QUE DEBO ESTAR EN AISLAMIENTO O CUARENTENA POR COVID-19

Para prevenir enfermarme y contagiar a mi familia

¿Qué cuidados debo tener durante el aislamiento domiciliario (cuarentena)?

- 1. No salir del hogar, no invitar visitas, ni realizar o participar de eventos sociales.**
- 2. Mantener un metro de separación de los otros miembros del hogar.**
- 3. Mantener las siguientes medidas básicas personales:**
 - a. Realizar higiene de manos frecuente con agua y jabón o solución de alcohol.**
 - b. No compartir artículos de higiene personal ni alimentos.**
 - c. Usar pañuelos desechables y eliminarlos en bolsas plásticas.**
 - d. En caso de estornudar o toser, cubrir la nariz y boca con pañuelo desechable o el antebrazo.**
- 4. Ocupar una pieza solo, con ventana para mantener una ventilación frecuente. Si no es posible, mantener una distancia de al menos 1 metro.**
- 5. Mantener ambientes limpios y ventilados.**
- 6. Limpiar y desinfectar frecuentemente superficies como veladores, mesas, WC u otras superficies que toca a diario con desinfectante como cloro, alcohol o similar.**
- 7. Lavar la ropa, ropa de cama, toallas, etc, usando detergente de uso común.**

Recuerde que todos los días que dure el aislamiento domiciliario (cuarentena) debe estar atento a la aparición de síntomas sugerentes de infección respiratoria, tales como fiebre, dolor de garganta, dolores musculares, tos y dificultad para respirar.

¿Cómo medir la temperatura axilar?

- **Espere 15 minutos después de bañarse o ejercitarse.**
- **Limpie la punta del termómetro usando agua tibia y jabón o alcohol. Luego enjuáguelo con agua fría.**
- **Ponga el termómetro debajo de la axila, apretando el brazo contra el cuerpo hasta que el termómetro suene con un pito.**
- **Lea los números que aparecen en la ventana.**
- **Escriba la temperatura que aparece en el visor cada vez que se la tome.**

DONDE CONSULTAR

Si presenta síntomas, llamar a salud responde (600 360 7777) o dirigirse al centro de salud más cercano.