



MEMORNDUM INFORMATIVO ACERCA DE COVID-19
26-Agosto-2020

CÓMO PRACTICAR EL AUTO-AISLAMIENTO EN CASA

Auto aislarse significa evitar el contacto con otras personas para prevenir la transmisión de la enfermedad, y es una manera muy importante para prevenir la transmisión de COVID-19 en la Columbia Británica.

A las personas se les pide auto-aislarse cuando han viajado a una área con muchos casos de COVID-19, ó cuando han estado en contacto con una persona que tiene COVID-19, ó cuando tienen síntomas respiratorios.

*Se me ha recomendado auto-aislarme. Cómo puedo detener la transmisión de gérmenes?
Y si comparto mi casa con otras personas?*

Manténgase en casa y evite el contacto con otros.

- Si usted tiene síntomas, aíslese por **al menos 10 días** después del inicio de los síntomas Y que **la fiebre haya desaparecido** sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre, y que usted se sienta mejor.
- Durante este período de tiempo **NO** vaya al trabajo, la escuela, espacios públicos, templos ó iglesias, tiendas, supermercados ó restaurantes.
- **No visitas** en su casa.
- Cancele ó retrase las citas que no son urgentes.
- No tome autobuses, taxis ó transportes compartidos.

Practique buen higiene

- Tosa ó estornude en un pañuelo desechable ó en su brazo doblado.
- **Lave sus manos** por lo menos 20 segundos después de toser ó estornudar, después de tocarse la cara y después de ir al baño.
- **Desinfecte** las superficies que se tocan mucho como las manijas de las puertas, los apagadores, baños, teléfonos celulares, controles remotos, etc., por lo menos dos veces al día
- Mantenga buena ventilación y **LEJOS** de otros, por ejemplo poniendo el ventilador frente a una ventana abierta para que circule el aire.
- Deseche los pañuelos usados en botes con tapa.

Proteja a quienes viven con usted

- Si es posible, duerma en un cuarto separado y use un baño distinto.

- Si no es posible, manténgase **2 metros aparte** de otras personas, especialmente adultos mayores ó con problemas de salud.
- **Use una mascarilla** ó una cubierta para la cara con dos ó más capas de tela que puedan detener las gotas y que no salgan al aire y puedan infectar a otras personas que viven con usted.
- Baje el agua del baño con la **tapa cerrada**.
- **No** comparta comida ó artículos personales como cepillos de dientes, toallas, tazas, platos y otros utensilios de cocina, teléfonos, tabletas, etc.
- **NO haga las tareas del hogar** para otros. Cocine, haga la lavandería y lave los platos en forma separada.

Si alguien de su casa se enferma

- Nombre a **una sola persona** sana como la cuidadora.
- **Use una mascarilla** cuando esté en el mismo cuarto ó a menos de 2 metros de la persona enferma
- Cuando sea posible use un cuarto separado y coloque la comida, utensilios y otros objetos en una silla afuera del cuarto, alejándose enseguida para que la persona enferma los tome.
- **Use guantes desechables**. No se toque la cara cuando recoja objetos de la persona enferma. Lave sus manos y desinfecte los objetos inmediatamente después de haber estado en contacto con la persona enferma.
- Manténgase alejado de animales que estuvieron en contacto con la persona enferma.
- **Obsérvese** si aparecen síntomas y mida su temperatura.

Para recomendaciones básicas e información por favor vea los memoranda informativos:

- COVID-19 Recomendaciones Básicas e Información
- Auto-aislamiento. Acceso a los Profesionales Médicos