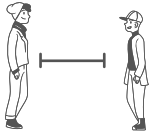


# Distanciamiento Social, Autocontrol, Cuarentena, Aislamiento

¿Que significan estas expresiones? ¿Y qué hago si me piden que los haga?



## Distanciamiento Social

TODOS deberíamos estar practicando el distanciamiento social. Ayuda a proteger a todos en nuestra comunidad, especialmente a los más vulnerables, de la enfermedad. A qué se parece esto?

### Los individuos pueden:

- Mantenga seis pies entre las personas tanto como sea posible.
- Obtenga una recogida en la acera para comprar comestibles o pedidos de restaurantes en lugar de entrar.
- Utilice los servicios en línea o de paso en el banco.
- Evite los lugares públicos en sus momentos más ocupados.
- Evite reunirse en grandes grupos sociales.

### Negocios & organizaciones pueden:

- Hacer que teletrabajen los empleados
- Limite las reuniones en persona y los viajes.
- Modifique las operaciones para proporcionar más opciones en línea y restringir la reunión de personas.

También podemos pedirle que haga lo siguiente:

¿Quién debería hacerlo?

¿Qué es?



### Autocontrol

Personas sin síntomas, pero que tuvieron una exposición de bajo riesgo como estar en un aeropuerto o restaurante al mismo tiempo que alguien con un caso confirmado de COVID-19.

- Practica el distanciamiento social.
- Verifique y registre su temperatura 2 veces al día y observe los síntomas.
- Si se desarrollan síntomas, LLAME a su médico para que le explique los síntomas y la posible exposición antes de ingresar



### Auto Cuarentena

Personas sin síntomas, pero que tienen un mayor potencial de enfermarse por el lugar donde viajaron o por haber tenido contacto con alguien a quien se le realizó la prueba de COVID-19.

- Quédese en casa las 24 horas del día, los 7 días de la semana y realice un autocontrol durante 14 días.
- La familia y los compañeros de cuarto deben practicar el distanciamiento social.
- Si se vuelve sintomático, la familia y los compañeros de cuarto también deben pasar a la cuarentena



### Cuarentena Monitoreada

Viajeros de China o Irán y contactos cercanos de personas que han dado positivo por COVID-19.

- Los mismos pasos que la auto cuarentena
- Además, informe sus temperaturas y síntomas dos veces al día al Departamento de Salud durante sus 14 días de cuarentena.



### Aislamiento

Personas enfermas con síntomas de COVID-19 pero no lo suficientemente enfermas como para ser hospitalizadas.

- Permanezca en una habitación separada del resto de los miembros de su hogar.
- Use un baño separado si es posible.
- La familia y los compañeros de cuarto deben evitar el contacto con una persona enferma y practicar la auto cuarentena.
- Usa una máscara si vas a espacios compartidos.