



QUÉ HACER CUANDO ESTÁ EN CUARENTENA O AISLAMIENTO

Si está en cuarentena o aislamiento debido a COVID-19, siga los siguientes pasos para ayudar a proteger a otras personas en su hogar y su comunidad.

Quédese en casa a menos que necesite atención médica.

No vaya al trabajo, a la escuela o a lugares públicos. Pida a los demás que obtengan lo esencial por usted.

Evite el transporte público.



Sepárese de las personas en su hogar que no están en cuarentena o aislamiento.

Trate de alojarse en una habitación "especial para enfermos" y use un baño separado si está disponible. Limite el contacto con mascotas y animales.



Llame con anticipación antes de visitar a su médico.

Si tiene una necesidad médica, llame a su médico u hospital, dígales que puede tener COVID-19 y siga sus instrucciones.



Use una máscara si está enfermo.

Use una máscara cuando esté cerca de otras personas en su hogar y antes de entrar en consultorios médicos o hospital.



Cúbrase la tos y estornudos.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o destornudar.

Tire el pañuelo en un bote de basura embolsado. **Lávese las manos** inmediatamente por 20 segundos.



Límpiese las manos con Frecuencia.

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos o use **desinfectante de manos** a base de alcohol, con al menos 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.



Evite compartir artículos personales de hogar.

No comparta platos, vasos para beber, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas de su hogar que no estén en cuarentena o aislamiento.



Limpie todas las superficies de "alto tacto" todos los días.

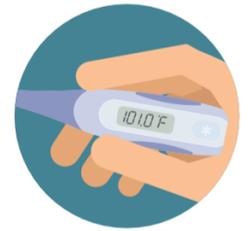
Limpie todos los días las superficies de alto tacto en su área como; teléfonos, control remoto, silla de baño, mesas, manillas de puertas, teclados, tabletas y mesas de noche.



Monitoree sus síntomas.

Busque atención médica de inmediato si su enfermedad está empeorando, pero llame primero.

Siga las instrucciones de atención médica de su médico principal y del departamento de salud. El departamento de salud publica le dará instrucciones sobre cómo monitorear sus síntomas y reportar la información.



Siga la orden de cuarentena

El incumplimiento de las instrucciones de cuarentena puede resultar en sanciones civiles o penales.



Si se le presentan síntomas de COVID-19 llame inmediatamente al Departamento de Salud Pública del Condado de Madera.

Los síntomas de COVID 19 incluyen:

- Fiebre • Dolor de garganta • Inicio o empeoramiento en la dificultad de respiración • Inicio o empeoramiento de tos
- Consulte a su proveedor médico para cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante.
- Llame al 911 si tiene una emergencia médica: Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al operador que tiene o cree que podría tener COVID-19. Si es posible, póngase una máscara antes de que llegue la ayuda médica.

Para mas información llámenos al: (559) 675-7893