

Boletín Informativo

AUTOAISLAMIENTO POR COVID - 19

1. AISLESE EN SU CUARTO

En una habitación individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y si es posible, baño individual. Si no es posible: mantenga la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de las personas en la casa, abrir la puerta y cuide mucho la higiene.



2. MANTENGASE COMUNICADO



Tenga disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y pueda mantener la comunicación con sus seres queridos.

3. ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?

Si tiene sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llame a su centro de atención en salud o línea municipal de Atención COVID-19.



4. AUTOCUIDADOS

Controle la fiebre si es menor de 38 grados (fiebre interna); beba líquidos calientes o al clima cada 20 minutos; descanse, pero moviéndose por la habitación.

5. AISLAMIENTO DE LOS OTROS EN CASA

Ahora que ya ha hecho lo más inmediato, estudie y aplique las recomendaciones para el aislamiento de los otros en casa e informe a los demás lo que deben hacer durante la cuarentena.



6. LAVADO DE MANOS

Asegúrese de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos (40 segundos).

7. SI EMPEORAS

Si empeora o tiene dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llame a su centro de atención en salud o diríjase a su Hospital Municipal.



8. AISLAMIENTO POR 14 DÍAS

Se recomienda mantener el aislamiento mínimo 14 días desde el inicio de los síntomas, no importa que ya hayan desaparecido, mejor complete los 14 días aislado.

9. SUPERACIÓN

Al día 15, el retorno a su actividad normal será supervisado a través de la Línea Municipal de Atención COVID-19 y/o médico de su centro de atención en salud. Siga practicando en adelante estos cuidados, al tener síntomas respiratorios de nuevo llame a la Línea Municipal de Atención COVID-19 y



QUEDÁTE EN CASA