

Auto cuarentena: Una guía para cuidadores, miembros de la casa y contactos cercanos

Si está esperando resultados de COVID-19 o si la prueba sale positiva para COVID – 19, es importante que NO salgan de la casa. Auto cuarentena requiere que no salga a los lugares públicos y que siga los siguientes reglas para prevenir la propagación del virus.

Si está cuidando a alguien o si vive con alguien quien tiene el virus, se considera un “contacto cercano.” La unidad de Salud Pública local le dará instrucciones específicas sobre monitorizarse el salud, que debe hacer si empieza sentir mal y como contactarlos. Asegúrese que diga a los proveedores médicos que usted tiene contacto cercano con alguien con COVID-19.

Lávense las manos a menudo

- Lávense las manos con jabón y agua después de cada contacto con la persona infectada.
- Use el desinfectante de las manos si el jabón y agua no están disponibles.



Lleve máscara y guantes

- Lleve una máscara y guantes cuando va a tener contacto con la saliva u otros fluidos corporales (p.ej. sangre, sudor, saliva, vómito, orina y heces).



Deseche los guantes y máscara después de usarlos

- Quítese los guantes y la máscara al momento que acaba con el cuidado y dispóngalos en un basurero que tiene bolsa de plástico.
- Quítese los guantes primero y lávese las manos con jabón y agua antes que se quite la máscara.
- Limpie las manos otra vez con jabón y agua antes que toca la cara o hace otra cosa.



Limite el número de visitantes en su casa

- ☑ Sólo visite con los que tiene que ver y mantenga el tiempo corto.
- ☑ Mantenga separados personas de mayor edad, personas con condiciones médicas crónicas (p.ej. diabetes, un problema pulmonar y deficiencia inmune) de las personas infectadas.



Limpia

- Limpie la casa con productos de limpieza regulares de la casa.
- Limpie diario los artículos que se tocan a menudo como los inodoros, la llave del fregadero, perillas de puertas y mesillas de noche.



Evite compartir artículos de la casa

- No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, sábanas ni otros artículos con la persona bajo de investigación.
- Limpie estos tipos de artículos cada vez que los use con jabón o detergente y agua tibia. No se necesita jabón especial.
- Puede usar lavaplatos y lavadoras.
- No comparta cigarrillos.



Tenga cuidado cuando toca deshechos

- Todo el deshecho puede ir a un basurero normal
- Cuando vacía el basurero, no toque el papel sucio con las manos. Para eliminación más fácil y más seguro, ponga una bolsa de plástico en el basurero.
- Lávense las manos con jabón y agua después de vaciar el basurero.



Lave la ropa sucia cuidadosamente

- No es necesario que separe la ropa sucia, pero debe llevar guantes durante el manejo.
- Lávense las manos con jabón y agua inmediatamente después de quitarse los guantes.



Para acabar Cuarentena:

Puede parar la cuarentena **SÓLO** después de lo siguiente:

- Pasar 7 días después del primer inicio de los síntomas (tos, fiebre, falta de aire)
- 72 horas:
 - Sin fiebre (sin tomar medicamento para fiebre)
 - Mejoría de tos
 - Sin la falta de aire

Información de contactos importantes:

Línea directa del Coronavirus del
Departamento de Salud del Condado
de Teton:
307-732-8628

Línea Directa para la enfermera de St.
Johns
307-739-4898, Opción 3

St. John's Health

Si tiene una emergencia llame 911
Para preguntas sobre instrucciones
de dar de alta, llame al **307-739-7250**

Si le hicieron la prueba para el
Coronavirus, el proveedor o/y el
Departamento de Salud le llamará con los
resultados.

Más información sobre el virus
COVID-19 es un virus nuevo. Se propaga por
gotitas respiratorias de una persona
infectada a otra con quien tiene contacto
cercano por ejemplo gente que vive en la
misma casa o que cuida a otras.

Hay información actualizada sobre el
COVID-19 en el sitio web de
St. John's al

www.StJohns.Health