

Cuándo Autoaislar Frente a Auto Cuarentena versus Practicar Distanciamiento Social

Si tu...	Entonces deberías...	Más información
<p>Tiene síntomas de COVID-19 (con O sin una prueba positiva)</p>	<p>Autoaislamiento: <i>*Nota: No espere los resultados de la prueba. Toma estas acciones de inmediato.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Quédese en casa excepto para recibir atención médica. Evitar el transporte público. • Si recibe una llamada de un rastreador de contactos, ¡conteste la llamada y participe! • Llame a su médico para obtener orientación. • No tenga visitantes en su hogar. • Mantenga al menos 6 pies de distancia de otras personas y animales en su hogar. Trate lo mas posible quedarse en una habitación específica lejos de los demás. Use un baño diferente al resto si es posible. • Use una máscara, si es posible, cuando use un baño común u otros espacios compartidos en su hogar. • Cubra sus toses y estornudos. • Lávese las manos con frecuencia y limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días. • No comparta artículos para el hogar como tazas, utensilios, vasos, toallas y ropa de cama. • Monitorea sus síntomas. Si los síntomas empeoran, comuníquese con su médico de inmediato. • Si experimenta una emergencia médica (dificultad para respirar, dolor / opresión en el pecho, confusión nueva, labios azules, etc.), llame al 911 y notifique al personal de despacho de sus síntomas de COVID-19. 	<p>CDC: Síntomas de COVID-19</p> <p>CDC: ¿Qué debe hacer si está enfermo?</p> <p>CDC: Cuando puedas estar cerca de otros nuevamente</p>
<p>Ha estado en contacto cercano* con alguien que tiene COVID-19 o síntomas de COVID-19 pero no tiene síntomas</p> <p><small>* dentro de 6 pies durante 15 minutos o más (por ejemplo, vivir con, cuidar, visitar)</small></p>	<p>Cuarentena propia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si recibe una llamada de un rastreador de contactos, ¡conteste la llamada y participe! • Quédese en casa durante 14 días después de su último contacto con la persona. No vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos. Evitar el transporte público. • No tenga visitantes en su hogar. • Cubra sus toses y estornudos. • Lávese las manos con frecuencia y limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días. • No comparta artículos para el hogar como tazas, utensilios, vasos, toallas y ropa de cama. • Monitorea sus síntomas. Si desarrolla síntomas, aísle por sí mismo (vea arriba) y contacte a su proveedor médico. • Si experimenta una emergencia médica (falta de aliento, dolor / opresión en el pecho, confusión nueva, labios azules, etc.), llame al 911 y notifique al personal de despacho de su exposición a COVID-19. 	<p>CDC: Síntomas de COVID-19</p> <p>CDC: si alguien en su casa está enfermo</p> <p>CDC: Cuidar a alguien en casa</p>
<p>En las últimas 2 semanas, ha regresado de un viaje a un estado, país o crucero de alto riesgo.</p>	<p>Cuarentena propia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Complete el formulario de viaje de CT (si regresa de un estado de alto riesgo). • Mantenga en cuarentena y tome las medidas enumeradas anteriormente durante los 14 días después de su regreso a casa. 	<p>Avisos de viaje de los CDC;</p> <p>Aviso de viajes de CT ; y Preguntas de asesoramiento para viajes</p>
<p>No tiene síntomas y no tiene contacto con alguien que tiene síntomas. Es decir, todos los demás!</p>	<p>Mantenga su distancia y detenga la propagación de gérmenes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evite los grupos grandes y las reuniones sociales. • Use una máscara o un paño que cubra la cara cuando esté en público. • Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás. • Lávese las manos con frecuencia y limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días. • Monitorea sus síntomas. Si desarrolla síntomas (fiebre por encima de 100.4F y tos o falta de aire), aísle por sí mismo (vea arriba) y contacte a su proveedor médico. 	<p>(En inglés) CDC Cómo prepararse y preparar a su familia</p> <p>CDC: El estrés y cómo sobrellevarlo</p>

Sujeto a cambios a medida que haya nueva información y recomendaciones disponibles. Actualizado por el Departamento de Salud de Norwalk 28/8/20.