

# Procedimientos para la Auto-Cuarentena bajo COVID-19

La auto-cuarentena se recomienda a los individuos que han estado expuestos al nuevo Coronavirus o que tienen antecedentes de viajes en áreas infectadas o muy pobladas.



**SOALA**

SOLUCIONES AÉREAS DE LA LAGUNA

## Quédate en casa

Limita todos tus viajes no necesarios.

*A menos que salgas por alimento, medicinas u otros necesidades.*



## Lávate las manos.

Pon en práctica la buena higiene de manos lavando las manos con agua y jabón o usando alcohol o desinfectante de manos.



## Revisa tu temperatura.

Revisa tu temperatura al menos dos veces al día.



## Pon atención a otros síntomas.

Además de la fiebre, los síntomas de COVID-19 incluyen tos, dificultad para respirar y fatiga.



## Quédate en una habitación específica.

Si estás enfermo o sospechas estarlo, es mejor permanecer en una habitación o área designada lejos de los demás.

*Si es posible, tenga un inodoro y baño designado también.*



## Practica el distanciamiento social.

Si necesitas salir, mantente al menos 1 metro (3 pies) de distancia de los demás.



## Llama a tu médico u hospital antes de visitarlo.

Si necesitas atención médica ya sea por síntomas virales u otros motivos de atención médica, comunícate con tu médico u hospital con anticipación para que puedan prepararse y tomar las precauciones para tu llegada.

