

¿Qué significa estar aislado?



Permanezca en su hogar y solo salga para recibir atención médica.

Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto recibir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos. No use transporte público, vehículos compartidos ni taxis. Deberá coordinar para que le envíen comestibles y artículos domésticos a su hogar. Si necesita ayuda con esto, infórmenos.

Sepárese de otras personas en su hogar.

En la medida de lo posible, debe quedarse en una habitación específica, separado de las otras personas en su hogar. Además, debe usar otro baño, si está disponible.



Colóquese un barbijo.

Debe usar un barbijo cuando esté cerca de otras personas (por ejemplo, en la misma habitación o en un vehículo) y antes de entrar al consultorio del proveedor de servicios de salud. Si no puede usarlo (por ejemplo, porque le dificulta respirar), las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación, o deben colocarse un barbijo al entrar a la habitación.

Cúbrase al toser y estornudar.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos desechables usados en un cesto recubierto y lávese las manos con agua y jabón durante, al menos, 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, lávese inmediatamente las manos con un desinfectante a base de alcohol que contenga, al menos, 60% de alcohol, cubra todas las superficies de la mano y frótelas una con la otra hasta que las sienta secas. Debe usar preferentemente agua y jabón si tiene las manos visiblemente sucias.



Lávese las manos.

Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, durante, al menos, 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol que contenga, al menos, 60% de alcohol, cubra todas las superficies de la mano y frótelas una con la otra hasta que las sienta secas. Debe usar preferentemente agua y jabón si tiene las manos visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se lavó las manos.

Evite compartir artículos domésticos personales.

No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas ni sábanas con otras personas de su hogar. Después de usar estos artículos, deben lavarse bien con agua y jabón.



Controle sus síntomas.

Solicite atención médica inmediata si los síntomas empeoran. Antes de buscar atención, llame a su proveedor de servicios de salud e informe que tiene o sospecha que tiene la infección del nuevo coronavirus. Colóquese un barbijo antes de ingresar al establecimiento. Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de servicios de salud a evitar que otros se infecten o se expongan. Solicite a su proveedor de servicios de salud que llame al Departamento de Salud de Wyoming (888-996-9104). **Si necesita atención médica de emergencia, llame al 911 y dígalos que tiene o sospecha que tiene la infección del nuevo coronavirus.**