

# ¿Qué significa realizar autocuarentena?



## **Permanezca en su hogar el mayor tiempo posible.**

Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto recibir atención médica. No vaya al trabajo, a la escuela ni a lugares públicos. Prohíba las visitas innecesarias en su hogar. No use transporte público, vehículos compartidos ni taxis. Deberá coordinar para que le envíen comestibles y artículos domésticos a su hogar. Si debe salir, evite los lugares con mucha gente, mantenga una distancia de, al menos, 6 pies de otras personas, y limite la cantidad de tiempo que pasa con otros a menos de 10 minutos. Si necesita ayuda con esto, infórmenos.

## **Monitoree sus síntomas.**

Solicite atención médica inmediata si experimenta síntomas que incluyen fiebre de 100.0 °F o más, se siente afiebrado, tiene tos o dificultad para respirar. Antes de buscar atención, llame a su proveedor de servicios de salud e informe que está en cuarentena debido a una posible exposición al nuevo coronavirus (2019-nCoV). 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.



**Si necesita atención médica de emergencia, llame al 911** y asegúrese de informar que es posible que haya estado expuesto al 2019-nCoV.



## **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. El agua y jabón son mejores 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.



## **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.