



PASOS PARA AYUDAR A PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE COVID-19 SI USTED ESTÁ ENFERMO

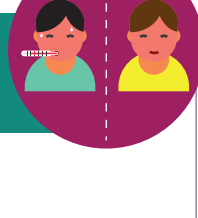


1 Quédate en casa, excepto para recibir atención médica



- Las personas con COVID-19 pueden recuperarse en casa.
- **No salgas** a menos que necesites atención médica (por ejemplo, si tienes falta de aire o dolor en el pecho).
- **No vayas al trabajo**, escuela o lugares públicos.
- **Evita usar el transporte público**, vehículos compartidos o taxis.
- **No tengas visitas en casa.**

2 Sepárate de las otras personas con las que vives



- Usa un **cuarto exclusivamente para ti.**
- Intenta permanecer lo más que puedas en tu cuarto.
- Usa un **baño separado** si es posible.
- **Limita tu contacto** con mascotas.
- Si es posible, pide a otro miembro de tu familia que cuide de tus mascotas mientras estás enfermo/a.
- **Si debes cuidar de tus mascotas**, lava tus manos antes y después de interactuar con ellas.

3 Usa cubrebocas



- **Si tienes síntomas, usa cubrebocas** al estar con otras personas y animales.
- **Tus cuidadores o familiares deben usar cubrebocas** al entrar a tu cuarto.
- **Si sales de casa para acudir a valoración médica**, usa cubrebocas si compartes vehículo o si estás cerca de otras personas.

4 Cúbrete al toser o estornudar



- **Cubre tu boca y nariz** con un pañuelo o con el codo al toser o estornudar.
- Tira todos los pañuelos en un bote de basura con tapa.
- **Lava tus manos con agua y jabón** inmediatamente después de toser o estornudar.

5 Lava tus manos frecuentemente



- **Lava tus manos con agua y jabón** por más de 20 segundos.
- **Es muy importante** lavarte después de estornudar, toser, sonarte la nariz, ir al baño, antes de comer y de preparar comida.
- Si no tienes agua y jabón, **usa alcohol gel que contenga más de 60-95% de alcohol** cubriendo todas las superficies de tus manos y frotándolas hasta que sequen.
- **Si tus manos se ven sucias**, usa preferentemente agua y jabón para lavarlas.
- **Evita tocar** tus ojos, nariz y boca.

6 Evita compartir artículos personales



- **No compartas** platos, vasos, utensilios de comida, toallas o sábanas con las personas que vives.
- **Después de usar estos artículos**, lávalos con agua y jabón o usa el lavaplatos.

7 Limpia las superficies de “gran contacto” diariamente



- **Limpia las superficies** de tu cuarto y tu baño diariamente.
- **Permite que la persona que cuida de ti** limpie las otras áreas de tu hogar, pero no tu cuarto ni tu baño.
- Si tu cuidador debe limpiar tu cuarto o baño, debe:
 - Utilizar un cubrebocas.
 - Esperar lo más posible después de que hayas usado el baño.
- **Las superficies de “gran contacto” son:** teléfonos, controles remotos, mesas, perillas, accesorios de baño, inodoros, teclados, tablets, computadoras y mesas de noche.
- Limpia y desinfecta las áreas que puedan tener **cualquier fluido corporal** (por ejemplo: sangre, heces).

8 Vigila tus síntomas



- Busca atención médica en caso de deterioro en tus síntomas:
 - **Dificultad para respirar.**
 - **Opresión o dolor en el pecho.**
 - **Confusión o incapacidad para despertar.**
 - **Labios o cara azulada.**
 - **Cualquier otro síntoma que tu médico señale.**
- Si puedes, avisa que vas en camino para que el personal pueda prepararse para atenderte.
- Antes de entrar a Urgencias, usa cubrebocas:
 - **Si no puedes usarlo, quédate a una sana distancia de las personas (2 metros).**
 - **Esto ayudará a proteger a las personas en la sala de espera.**

9 Cómo discontinuar tu aislamiento



- Las personas con COVID-19 **PUEDEN FINALIZAR SU AISLAMIENTO** si cumplen todas las siguientes condiciones:
 - **No tener fiebre en los últimos 3 días (sin usar medicamentos para la fiebre como el paracetamol)**
 - **Los síntomas han mejorado (por ejemplo, la tos o la falta de aire han disminuído)**
 - **Han pasado más de 7 días desde que tus síntomas iniciaron.**
- A algunas personas se les realizará una prueba de seguimiento, el personal médico te indicará si eres candidato/a

CUIDARNOS ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

442 477 22 22

  /hmasqueretaro

www.hmasqueretaro.mx