

RECOMENDACIONES

para personas
con sospecha o
confirmación de

COVID19



Quédate en Casa

No salgas a menos que necesites atención médica, (presencia de falta de aire o dolor en el pecho).



Cubrete al toser

Si presentas tos o estornudos recuerda hacerlo sobre el pliegue del codo. O bien, cúbrete con un pañuelo desechable. Deséchalo al cesto de basura y tápalo. Recuerda lavar tus manos.



Evita lugares públicos

Evita usar el transporte público, vehículos compartidos o taxis.



Usa cubrebocas

Especialmente si debes estar con otras personas. En caso que un familiar cuide de ti en casa, también lo deberá portar. Al salir de ella, no olvides colocarte el cubre bocas (nariz y boca).



Lava tus manos o usa gel alcoholado

con agua y jabón. Deberá durar un minuto. Lava tus manos después de taparte al estornudar, toser, limpiar tu nariz, ir al baño y antes de preparar alimentos y comer.



No compartas artículos personales

Platos, vasos, cucharas deberán ser lavados con agua, jabón y cloro. Sepáralos. No compartas toallas o sábanas con nadie



Vigila tus Síntomas

Al dificultad para respirar, opresión o dolor en pecho, fiebre intensa que no baja, cambio en coloración de tu piel, acude a atención médica. Recuerda que, al salir de casa, deberás utilizar cubre boca.



Distanciamiento en la unidad médica

Al llegar a la unidad médica, sólo si es posible, lava tus manos, en caso contrario, aplica gel alcoholado. Deberás mantener distanciamiento de 2 metros entre persona – persona



Aléjate de adultos mayores

mujeres embarazadas y personas con enfermedades como hipertensión, diabetes, cáncer, etc.



Comunícate al Hospital

o unidad médica que te atendió para evaluar tu alta sanitaria y retiro del aislamiento.



Desinfecta superficies

Solución de 990 ml de agua + 10 ml de cloro. Resérvalo en un atomizador OPACO; agítalo antes de usarlo. Deja actuar por 5 minutos y limpia con un paño limpio exclusivo para ello.



Evita visitas

o visitar familiares o amigos..

La mayoría de las unidades médicas han preparado un filtro para atención exclusiva de las personas con síntomas respiratorios sospechosos de COVID19. Por favor, escucha y obedece las instrucciones para agilizar la atención médica. Se priorizará a las personas con emergencia calificada.

