**RECOMENDACIONES PARA PERSONAS EN CUARENTENA, EN AISLAMIENTO PREVENTIVO POR COVID-19.**

**¿Qué es el COVID-19?**

Es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus recientemente descubierto (SARS-CoV-2) que produce síntomas similares a la gripe y en algunos casos Infección Respiratoria Aguda Grave.

**¿Qué es aislamiento domiciliario (cuarentena)?**

Es una restricción de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio, para aquellas personas que estuvieron expuestas a un agente infeccioso, y que actualmente no tienen síntomas. Pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas.

**¿Por qué me indicaron estar en aislamiento domiciliario (cuarentena)?**

1. Porque he regresado de un país o provincia que tiene un brote activo de COVID-19.

2. Porque estuve en contacto estrecho con un caso confirmado de COVID-19.

3. Por una sospecha compatible con probable COVID-19

**¿Para qué debo estar en aislamiento domiciliario (cuarentena)?**

Para prevenir que en caso de enfermarme de COVID-19 contagie a otras personas.

**¿Cuánto durará el aislamiento domiciliario (cuarentena)?**

El aislamiento domiciliario (cuarentena) durará 14 días, desde que estuvo en contacto con una persona con COVID-19 en su periodo sintomático o desde la fecha de salida de un país o provincia que tiene un brote activo de COVID-19. Esto está determinado por el periodo de incubación de COVID-19

**¿Qué cuidados debo tener durante el aislamiento domiciliario?**

1. No salir del hogar, no invitar visitas, ni realizar o participar de eventos sociales, tales como fiestas y encuentros.

2. Mantener un metro y medio de separación de los otros miembros del hogar cuando se encuentre en compañía.

3. Mantener las siguientes medidas básicas personales:

a) Realizar higiene de manos frecuente con agua y jabón o solución de hidroalcoholica (son igualmente efectivas).

b) No compartir artículos de higiene personal ni de alimentación con otros habitantes del hogar.

c) Si lo requiere, usar pañuelos desechables y eliminarlos en bolsas plásticas dentro de un basurero con tapa.

d) En caso de estornudar o toser, cubrir la nariz y boca con el antebrazo.

4. Ocupar una habitación solo, con ventana abierta y mantener una ventilación frecuente.

a) En caso de no ser posible tener habitación individual, mantener distancia > 1 metro y medio con otros miembros del hogar, limitando el uso de espacios comunes.

5. Mantener ambientes limpios y ventilados.

a) Limpiar y desinfectar frecuentemente superficies como veladores, mesas, inodoro, manijas, u otras superficies que toca a diario con elementos comunes de limpieza: detergente, solución desinfectante como cloro (dilución: partiendo de lavandina de 40 a 60 gr/litro, tomar de esa 20 cm3 y diluirla en 1 litro de agua).

b) Lavar la ropa, ropa de cama, toallas, etc., usando detergente de uso común y lavando la ropa de 40 a 60°C o más por al menos 20 minutos. Si no tiene lavadora, lave a mano con su detergente habitual y agua caliente, sino la máxima permitida en un programa de lavado superior a 30 minutos. NO SACUDA LA ROPA ANTES DE LAVARLA

**¿Durante el aislamiento domiciliario tengo restricción de actividades de esparcimiento dentro de mi hogar?**

No, el aislamiento domiciliario (cuarentena) es una medida de prevención de salud pública para la prevención de COVID-19 en personas sanas. Por lo que, dentro de su hogar puede realizar sus actividades habituales, cumpliendo las recomendaciones anteriores.

Recuerde comer saludablemente, hidratarse de forma permanente, conversar por vía telefónica con sus cercanos para evitar sensación de soledad.

**¿Qué pasa si enfermo o tengo síntomas durante la cuarentena?**

Todos los días que dure el aislamiento debe estar atento a la aparición de los siguientes síntomas:

1. **Síntomas Respiratorios:** Tos, odinofagia (dolor al tragar), malestar general, rinorrea (secreción nasal), dificultad respiratoria.

**o**

1. **Síntomas Gastrointestinales:** Diarrea, nauseas, anorexia.

**o**

1. **Fiebre o febrícula mayor a 37,5°C**

**o**

1. **Disgeusia (falta de gusto) o Anosmia (falta de olfato)** de más de 48 horas de evolución.

Controle su temperatura cada 12 horas.

Si presenta los síntomas señalados debe llamar al 107

Si se trata de una urgencia, el traslado, en lo posible, deberá ser realizado a través de un medio que involucre el menor contacto con personas, evitando particularmente el contacto con adultos mayores o pacientes con enfermedades crónicas. Para el traslado deberá usar barbijo, si no posee cúbrase nariz y boca con pañuelo personal, y avise al llegar al centro de salud y ellos le brindarán los implementos correspondientes.

**¿Puedo trabajar durante el aislamiento?**

Recuerde que usted está en aislamiento domiciliario de manera preventiva y no tiene síntomas, por lo que puede realizar **teletrabajo** si su ocupación lo permite.

**¿Qué pasa si no desarrollo síntomas durante el aislamiento domiciliario?**

Al día siguiente del término del aislamiento domiciliario, puede volver a retomar sus actividades normales.

**Mi familia que no estuvo expuesta pero que convive conmigo, ¿debe aislarse?**

NO. Solo las personas expuestas de manera directa deben aislarse, y los familiares o convivientes deben realizar las actividades habituales sin aislarse, siempre manteniendo la distancia mayor a 1 metro y medio.

Solo si la persona expuesta y que se encuentra en cuarentena presenta los síntomas, los convivientes se consideran contacto estrecho y deben aislarse por 14 días solo en ese momento.