

Información de cuarentena covid-19 del condado de Orange

Si usted estuvo potencialmente expuesto al coronavirus (COVID-19), debe seguir las instrucciones de cuarentena a continuación. Un período de cuarentena no es unas vacaciones o un día libre de la escuela/ trabajo y debe tomarse en serio. Una cuarentena covid-19 está ahora a 10 días del día de la última exposición. Debe permanecer en cuarentena durante todo el tiempo.

QUÉDESE EN CASA:

- Debe mantenerse alejado de otras personas durante todo el período de cuarentena.
- No puede ir a trabajar, escuela, servicios religiosos o cualquier otro lugar público.
- No debe tener invitados en su casa.
- En la medida de lo posible, debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su casa.
- Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para recibir atención médica.
- Debe utilizar un baño independiente, si está disponible.
- Si necesita compartir un baño, debe limpiar el baño después de usarlo cada vez.
- Debe controlar sus síntomas durante 14 días completos a partir de la fecha de exposición.

EL CUBREBOCAS (MASCARA FACIAL) SI ES NECESARIO:

- Si debe estar cerca de otras personas o mascotas, debe usar una máscara facial (por ejemplo, compartir una habitación o vehículo)
- Si necesita visitar la oficina de un proveedor de atención médica, coloque una máscara facial antes de llegar.
- Si usted no es capaz de usar una máscara facial (por ejemplo, porque causa problemas para respirar), entonces las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación con usted, o deben usar una máscara facial si entran en su habitación.

NECESIDADES:

- La comida y otros artículos que necesita deben dejarse fuera de la puerta de su habitación.

HIGIENE:

- No debe compartir platos, beber vasos, tazas, comer utensilios, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas.
- Después de usar estos artículos, deben lavarse a fondo con agua y jabón.
- Limpiar y desinfectar rutinariamente objetos y superficies tocados con frecuencia.
- Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Cubra la boca y la nariz con un pañuelo o la manga (no las manos) al toser o estornudar. Si usas un pañuelo, tíralo a la basura.

SI SE SIENTE ENFERMO:

- Si se siente enfermo (a), llame a su proveedor de atención médica para obtener más orientación.

Aquí encontrará instrucciones adicionales de los CDC sobre cómo preparar su hogar para el coronavirus: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

Usted debe ayudar a prevenir la propagación de COVID-19!

