



## ¿Qué hacer si lo ponen en Aislamiento o Cuarentena debido a COVID-19?

Lo más importante que debe hacer es ponerse en **cuarentena o aislarse**, según las instrucciones recibidas. La cuarentena ayuda a prevenir la propagación de enfermedades que pueden ocurrir antes de que una persona sepa que está enferma o si está infectada con el virus sin sentir síntomas. El aislamiento se usa para separar a las personas infectadas con el virus (con o sin síntomas) de las personas que no están infectadas.

**\*\* El Personal de Salud Pública se comunicará con usted regularmente mientras usted este en aislamiento o cuarentena en casa \*\***

**Siga las siguientes recomendaciones hasta que el Personal de Salud Pública diga que usted puede regresar a sus actividades normales:**

- **Quédese en casa todo el tiempo** - no vaya al trabajo, a la escuela ni a ninguna área pública.
- **Aléjese de los demás en su hogar** – manténgase separado y evite compartir artículos personales del hogar como platos, sábanas y toallas. Use un baño separado si es posible.
- **Este al pendiente de su salud y manténgase en contacto con su médico** - Si sus síntomas empeoran, busque atención médica, pero llame primero. use un cubre bocas y siga las instrucciones de cuidado de su médico o departamento de salud local. Si necesita ayuda de emergencia, llame al 911. *Si necesita llamar al 911 o ir al hospital en caso de emergencia, debe notificar al personal de emergencias y/o trabajadores de la salud sobre su posible contagio del COVID-19 para su protección.*
- **Practique medidas de salud** - use un cubre bocas cuando haya otras personas cerca. Cúbrase cuando tose o estornude. Lávese las manos adecuadamente y con frecuencia. Use un desinfectante para manos que sea a base de alcohol. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- **Evite compartir artículos para el hogar** - no comparta platos, vasos, vasos, utensilios para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos con otras personas en su hogar. Después de usar estos artículos, debe lavarlos a fondo con agua y jabón.
- **Limpie todas las superficies de alto contacto todos los días** - limpie y desinfecte rutinariamente su dormitorio y baño y las superficies de alto contacto como teléfonos, controles remotos, mostradores y mesas, y manijas de las puertas.
- **Siga las instrucciones del Departamento de Salud Pública** - es muy importante que siga las instrucciones que le dé el personal del Departamento de Salud Pública. Nuestra meta es protegerlo a usted, a su familia y a su comunidad. Si es necesario, el Departamento de Salud Pública puede pedir al departamento de policía que, imponga las órdenes de cuarentena o aislamiento.
- **Llame a la División de Salud Pública del Condado de El Dorado** - nuestra oficina está disponible para responder a cualquier pregunta adicional que pueda tener. Llámenos al 530-573-3154 durante los horarios de negocio. Para horarios después de horas de oficina y fines de semana, llame al 800-901-5789.