



Departamento de Salud Pública - Bonaire

Estimado/a señor(a):

Se le envía esta carta debido a que un miembro de su hogar tiene el coronavirus. Por favor, lea esta carta detenidamente, ya que contiene información de suma importancia.

Deberá **permanecer en casa por el tiempo que indique el Departamento de Salud Pública**, ya que existe la posibilidad de que esté infectado con el coronavirus. Puede que ya sea contagioso, incluso si por el momento no tiene síntomas.

En esta carta, encontrará las **reglas** a las que debe atenerse. Comprendemos que en ocasiones podría ser bastante difícil cumplir con ellas. La persona que vive junto con usted y que tiene el coronavirus recibirá una carta informativa por separado.

Todos los que comparten la casa con usted deberán atenerse a las reglas. De esa manera, no propagarán el virus y no contagiarán a otras personas.

Las reglas que se aplican si un miembro de su hogar tiene el coronavirus

Quédese en casa y no reciba visitas



- No podrá salir de casa, ir a la escuela ni al trabajo.
- Deje que otros le hagan las compras y los recados.
- Sí podrá sentarse en su jardín o en su balcón.
- Nadie podrá visitarlo, salvo para darle atención médica (p. ej. médico de cabecera, GGD).
- Solo los miembros de su hogar podrán estar en la casa junto con usted.

¿Necesita atención médica por asuntos que no tengan que ver con la COVID-19?



Si necesita atención médica por molestias que no tengan que ver con el coronavirus, no acuda a su médico de cabecera ni al hospital. Llame primero a su médico. Indíquelo al médico que usted debe permanecer en casa debido al coronavirus.

Para casos de emergencia, llame de inmediato al 911.

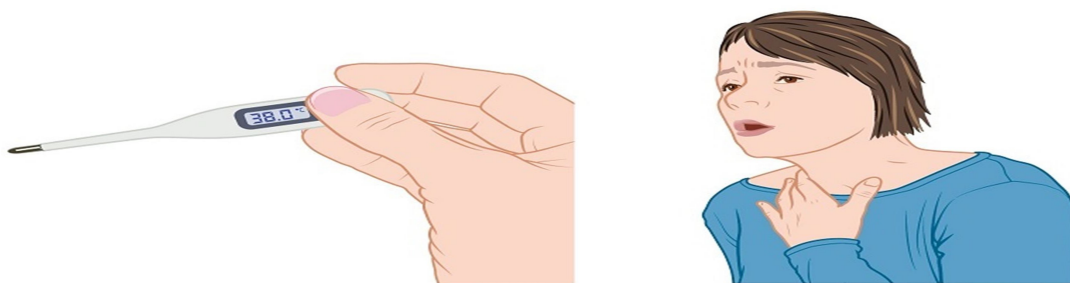
¿Necesita atención de un médico general?

- Si necesita atención médica que no pueda posponerse hasta el siguiente día laborable, contacte a la central de medicina general en el (+599) 717 0111 (días laborables 6.00 p.m.-12.00 a.m.; fines de semana 08.00 a.m.-12.00 a.m.) o a la central de emergencias del hospital Fundashon Mariadal en el (+599) 715 8900 (todos los días de 12.00 a.m.-08.00 a.m.).
- Si la atención se puede posponer hasta el siguiente día laborable, llame a su médico de cabecera.
- Si no tiene médico de cabecera, puede acudir a cualquier consultorio de medicina general, aunque no sea paciente regular (véase más abajo).

Enlace a la lista y datos de contacto de las prácticas generales en Bonaire:

<https://www.rijksdienstcn.com/covid-19/preventiemaatregelen/contactgegevens-huisartsen>

Esté alerta a los síntomas



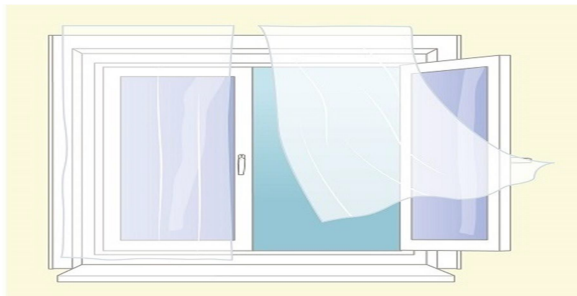
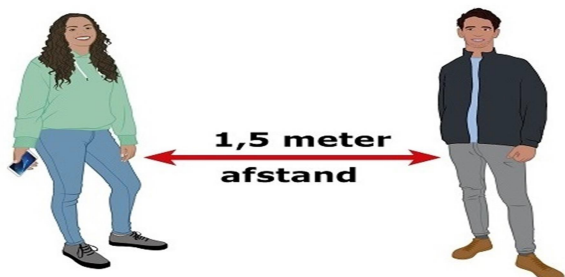
¿Tiene molestias indicativas de la COVID-19? Llame al Departamento de Salud Pública al número 0800-0800. Si es necesario, se le hará una prueba del coronavirus.

- El coronavirus puede ocasionarle las siguientes molestias:
 - síntomas de resfriado como, por ejemplo: congestión, goteo nasal, estornudos, dolor en la garganta
 - tos
 - pérdida súbita del olfato o del gusto
 - dificultad para respirar
 - calentura o fiebre por encima de los 38 grados.
- Si está gravemente enfermo o necesita asistencia médica, no acuda a su médico de cabecera ni al hospital. **Llame de inmediato a su médico de cabecera.**

El Departamento de Salud Pública le llamará varias veces durante su estancia en casa para saber cómo se encuentra.

- Si cree tener fiebre, tómese la temperatura con un termómetro. Se considera fiebre cuando su temperatura es de 38 grados o más.
- Si hay niños viviendo con usted, vigile a diario si están desarrollando síntomas.

¿Cómo debo tratar con la persona que tiene el coronavirus?



- Duerman por separado, preferiblemente en habitaciones diferentes.
- Intente pasar el menor tiempo posible en la misma habitación con la persona que tiene el coronavirus.
- Deberá pasar el menor tiempo posible con los demás miembros del hogar.
- Deberá mantener el metro y medio de distancia de la persona que tiene el coronavirus. En otras palabras, nada de abrazos, ni besos ni relaciones sexuales.
- Si pasa más de 15 minutos cerca de la persona que tiene el coronavirus, deberá permanecer en casa durante 10 días más.
- No utilice los cubiertos, platos, tazas y vasos del enfermo.
- No utilice el cepillo de dientes del enfermo.
- Si hay más baños y retretes en la casa, no use el mismo retrete y baño que la persona enferma.
- Limpie el retrete y el baño diariamente.
- Limpie también el grifo, los interruptores de luz y la manija de la puerta. A continuación, lávese las manos con agua y jabón.
- Abra la ventana unas cuantas veces al día por 30 minutos en las habitaciones que utiliza, para que entre aire fresco.

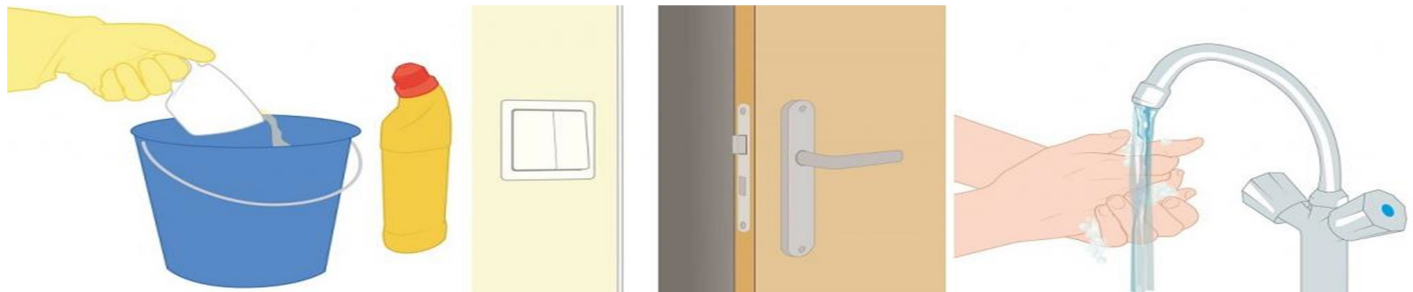
Tosa y estornude en el codo y lávese las manos



Lávese las manos regularmente con agua y jabón. Lávese las manos siempre:

- o después de toser o estornudar
 - o después de usar el baño
 - o después de limpiar y hacer el aseo
 - o antes de cocinar y de comer.
- Cúbrase con un pañuelo de papel al toser.
 - Si no tiene un pañuelo a la mano, tosa en el hueco del codo.
 - Utilice cada pañuelo una sola vez y luego deshágase de él en un contenedor de basura. A continuación, lávese las manos.

Mantenga limpia la casa



- Limpie a diario las cosas que se utilizan con regularidad, como las mesitas de noche, las manijas de las puertas y los interruptores de luz.
- Primero, haga el aseo con un detergente común.
- Luego, limpie con agua clorada (Clorox) todo lo que se toca mucho con las manos, como el botón o la manija del inodoro, las manijas de las puertas y los interruptores de luz.
- Utilice una cubeta con 5 litros de agua. Agregue una tacita de agua clorada (Clorox).
- Cuando termine de limpiar, ponga el paño de limpieza inmediatamente con la ropa sucia.
- A continuación, lávese las manos con agua y jabón.

Mantenga una higiene adecuada

- Asegúrese de que los demás no entren en contacto con heces, saliva, moco, orina y sudor suyos.
- Ponga la ropa sucia de la persona que tiene el coronavirus en una cesta por separado.
- Lave la ropa con un detergente regular y utilizando el programa de lavado completo (a 40 grados si es posible).
- Lave los platos de la persona que tiene el coronavirus con detergente y agua caliente por separado de los demás platos.
- La persona que tiene el coronavirus deberá utilizar una bolsa de basura individual en su propia habitación para sus desechos. La bolsa se puede colocar en el Kliko de la manera usual, siempre y cuando esté bien cerrada.