

Carta para contactos cercanos de alguien con el Coronavirus

Estimado/a señor(a),

Se le envía esta carta porque has estado en estrecho contacto con alguien que tiene el Coronavirus. Lea esta carta detenidamente. Esta carta contiene reglas que debe cumplir si:

- **No ha vacunado contra el Coronavirus**
- **No tuvo el Coronavirus y ha vacunado una vez contra el Coronavirus**
- **Hizo las dos vacunas contra el Coronavirus, pero la segunda menos de dos semanas.**
- **Tenía el Coronavirus hace más de seis meses**

Es posible que le haya infectado con el virus Corona. Es posible que ahora no tenga ningún síntoma, pero que ya sea contagioso para otras personas. Por lo tanto, **debes quedarte en casa durante 10 días**. A esto lo llamamos cuarentena.

Prueba en el día 5

Puede hacerse la prueba **en o después del día 5**, después de su último contacto con el compañero de casa que tiene COVID-19. Nuestro equipo de COVID lo llamará para una cita.

Ya no tienes que quedarte en casa, si resulta que no tienes el Coronavirus. Todavía tienes que:

- Cumplir estrictamente con las precauciones generales.
- Vigilar su salud cuando van a salir de la casa.
- Evitar el contacto con personas mayores o enfermas durante 10 días.
- Hable con su empleador si trabajas con personas mayores o enfermas.

Si resulta que está infectado con el Coronavirus, debe quedarse en casa. El Departamento de Salud Pública se comunicará con usted para discutir las medidas.

Prueba con síntomas

Puedes conseguir síntomas como:

- Síntomas de gripe (congestión nasal, secreción nasal, estornudos, dolor de garganta)
- Tos
- Pérdida de repente del olor y sabor
- Respiración dificultosa
- Elevación o fiebre

¿Tienes una o más de estas quejas? **Haga la prueba y quédese en casa** incluso si antes tuvo un resultado negativo. Haga una cita de prueba a través del **0800-0800**.

¿Está muy enfermo/a y necesita atención médica?

No vaya al médico ni al hospital. Llame al médico inmediatamente. Dígale al médico que su compañero de casa tiene el virus de Corona.

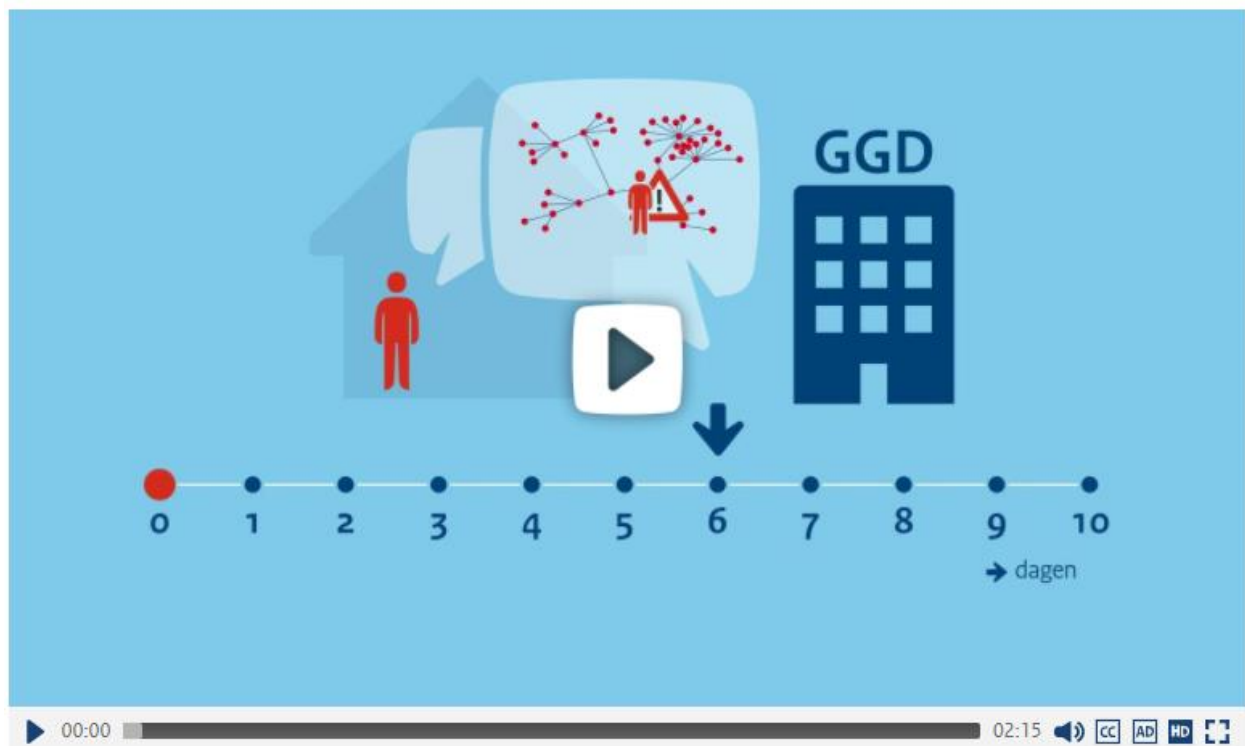
Su cooperación le impide infectar a otras personas y evitar que el virus se propague más.

Te agradecemos tu ayuda.

¿Tiene usted alguna pregunta?

Llame al Departamento de Salud Pública al **0800-0800**.

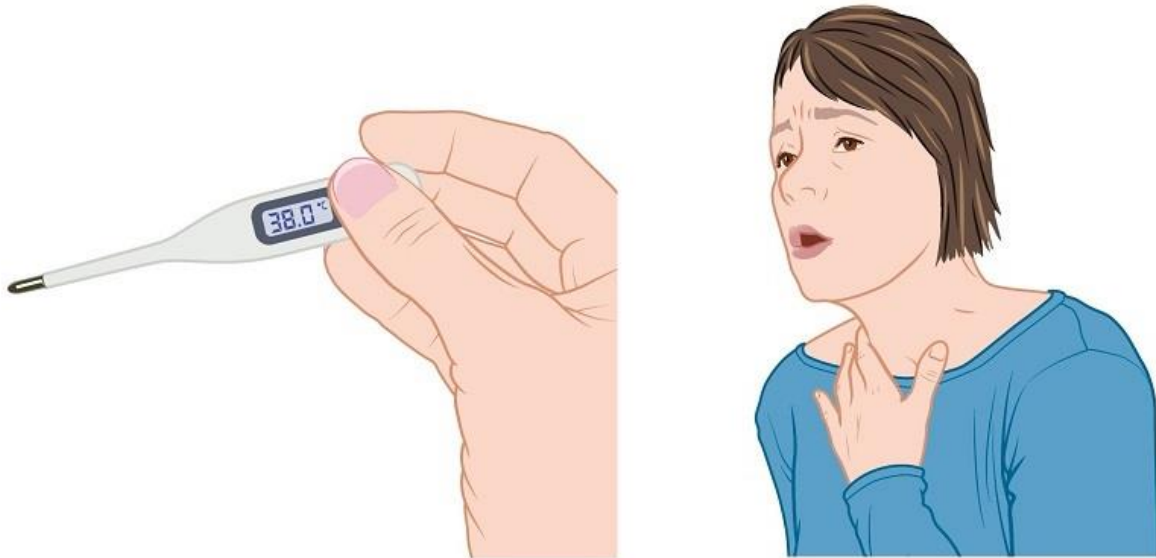
Quarantaine



Este cortometraje [Video Hoe werkt quarantaine? | RIVM](#) explica como funciona la cuarentena. En Bonaire solo hacemos la prueba en el día 5 o si hay síntomas.

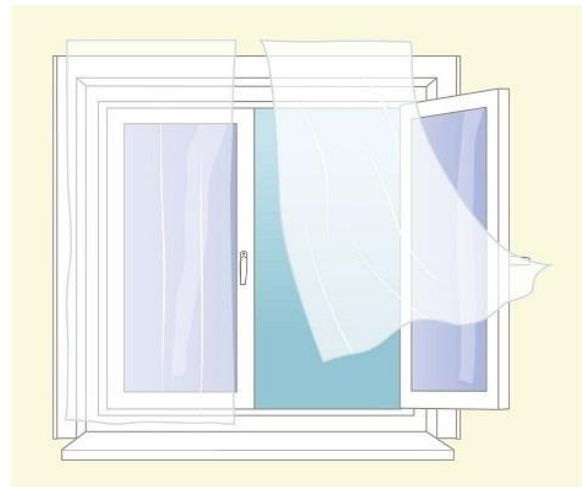
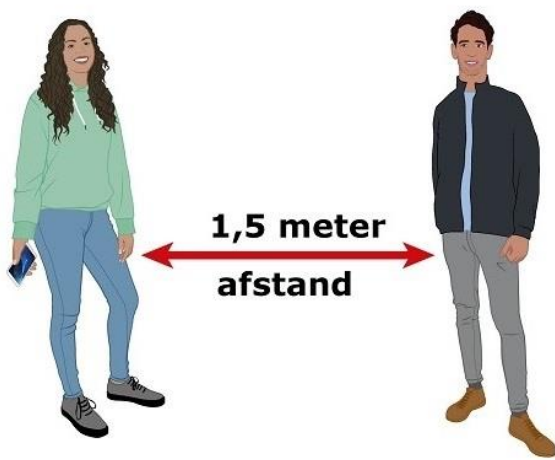
Reglas si no ha sido vacunado y vive con alguien que tiene el Coronavirus

Esté atento a las quejas de salud



- ¿ Sufres de quejas que se asemejan al Coronavirus?
Llame a 0800-0800 para una cita.
Si es necesario, se le hará una prueba del Coronavirus.
- Puedes conseguir las siguientes quejas del Coronavirus:
 - Síntomas de gripe (congestión nasal, secreción nasal, estornudos, dolor de garganta)
 - Tos
 - Perdida de repente del olor i sabor
 - Respiración dificultosa
 - Elevación o fiebre
- ¿ Está muy enfermo/a y necesita atención médica?
 - No vaya al médico ni al hospital
 - Llame inmediatamente al médico o al Centro Medico (+599) 717 0111 (días laborales 18.00-0.00; fines de semana 08.00-0.00) o al departamento de Urgencias del Hospital Fundashon Mariadal(+599) 715 8900 (todos los días entre 0.00-08.00).
 - Diles que estás en cuarentena y debes permanecer en casa
- Si cree que tiene fiebre, mida su temperatura con un termómetro. Tiene fiebre si tiene una temperatura de 38 grados o más.
- Si tiene niños viviendo con usted, verifique todos los días para ver si reciben alguna queja.

¿Cómo trato con las personas que viven conmigo?



Es importante que obedezca las reglas para evitar infectarse con el virus Corona.

- Dormir separado, preferiblemente en otra habitación.
- Trate de pasar el menor tiempo posible en la misma habitación que la persona con el Coronavirus.
- Trata de no estar en el bisendario de las otras personas en casa.
- Permanezca a 1.5 metro de la persona con el Coronavirus. Así que nada de abrazos, besos ni sexo.
- No utilice los cubiertos, platos, tazas y vasos del enfermo.
- No use el cepillo de dientes de la persona con el Coronavirus.
- Si hay más baños en la casa, use otro baño diferente al de la persona con el Coronavirus.
- Limpia el baño todos los días.
- Limpia también el grifo, los interruptores de luz y la manija de la puerta. Luego lávate las manos con agua y jabón.
- Abra una ventana en las habitaciones donde se encuentra durante 30 minutos varias veces al día. Así entra el aire fresco.

Tener una casa limpia



- Limpie las cosas que toca todos los días, como el botón de descarga del inodoro, las manijas de las puertas y los interruptores de luz.
- Limpiar con detergente común.
- Después de limpiar, ponga el paño de limpieza en la lavadora inmediatamente. Lave el paño de limpieza con agua caliente (40 grados o más).
- Luego lávese las manos con agua y jabón.

Mantener las cosas limpias

- No permita que otras personas toquen su caca, saliva, mocos, sudor y orina.
- Coloque la ropa de la persona con el Coronavirus en una canasta de ropa separada.
- Ponga la ropa en agua caliente (40 grados o más) en la lavadora, con un ciclo de lavado completo y detergente normal.
- Lave los platos con detergente en agua caliente.
- Lave los platos de la persona con el Coronavirus separado de los otros platos.
- Haga que la persona con el Coronavirus arroje los desechos en una bolsa de desechos separada en su propia habitación. La bolsa se puede colocar simplemente en el cubo de basura para los desechos residuales.

Medidas de aplicación general

Mantén distancia

- Manténgase alejado de lugares concurridos.
- Manténgase a 1.5 metros de distancia de otras personas.
- Trabaje desde casa más que sea posible.



Toser y estornudar en el codo y lavarse las manos

- Lávese las manos regularmente con agua y jabón. Siempre haz esto:
 - Después de toser y estornudar
 - Después de haber estado en el baño
 - Después de limpiar y ordenar
 - Antes de cocinar y comer



- Utilice un pañuelo de papel antes de toser.
- ¿No tienes un pañuelo de papel a mano? Tosa en el codo.
- Utilice un pañuelo solo una vez y tírelo a la papelera.
- Luego lávese las manos.