



Departamento de Salud Pública - Bonaire

Estimado/a señor(a):

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

Deberá **permanecer en casa**, ya que puede contagiar a otras personas. Todos los demás miembros de su hogar también deberán permanecer en casa. Existe la posibilidad de que hayan sido contagiados por usted con el coronavirus. Esta medida evitará que el virus se siga propagando.

En esta carta, encontrará las **reglas** a las que debe atenerse. Comprendemos que en ocasiones podría ser bastante difícil cumplir con ellas. Además, esto afectará sus actividades de la vida diaria. No obstante, es importante cumplir las reglas.

Recuerda de Informar a su médico de casa el primer día y al médico de seguros el tercer día que está en aislamiento. Puede comunicarse con el médico de seguros +599 7810391 (whatsapp).

Reglas para los demás miembros de su hogar

Todos los demás miembros de su hogar deberán permanecer en casa. Ellos recibirán otra carta, con las reglas aplicables a ellos. Es importante que ellos también cumplan las reglas.

De esa manera, evitarán propagar el virus y contagiar a otras personas.

Las reglas para los que tienen el coronavirus

Quédese en casa y no reciba visitas

No podrá salir de casa, ir a la escuela, a la tienda ni al trabajo. Sí puede 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.



Si necesita atención médica, no acuda a su médico de cabecera ni al hospital. Llame primero a su médico. Indíquelo al médico que usted tiene el 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.).

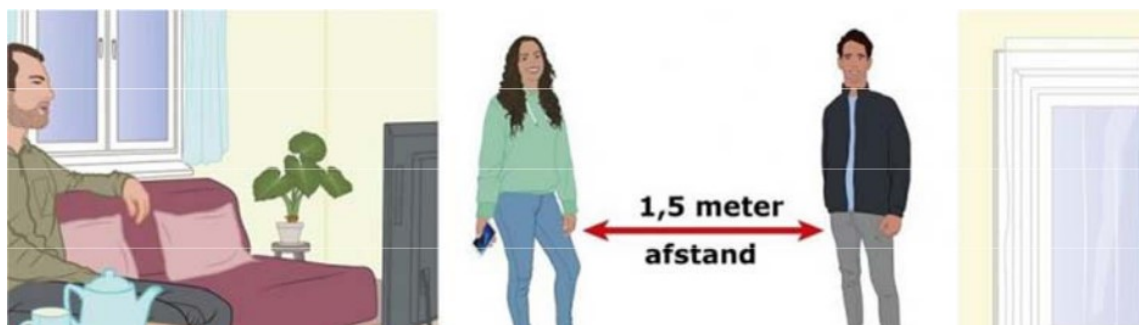
Si la atención se puede posponer hasta el siguiente día laborable, llame a su médico de cabecera.

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>

¿Cómo debo tratar con los demás miembros de mi hogar?



Permanezca tanto como sea posible en su habitación. Ahí es donde deberá dormir también, sin nadie más en la habitación.

Los demás miembros del hogar deberán entrar lo menos posible a su habitación.

Deberá pasar el menor tiempo posible con los demás miembros del hogar.

Manténgase a 1,5 metros de distancia de los demás miembros del hogar.

En otras palabras, nada de abrazos, ni besos ni relaciones sexuales.

Utilice sus propios cubiertos, platos, tazas y vasos por separado.

Utilice su propio cepillo de dientes.

Utilice sus propias toallas.

Si hay más baños y retretes en la casa, no use el mismo retrete y baño que los demás miembros del hogar.

Si solo hay un retrete y un baño en el hogar y usted los comparte con los demás, deberá limpiar el retrete y el baño a diario con detergentes comunes.

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 de papel, 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 su habitación



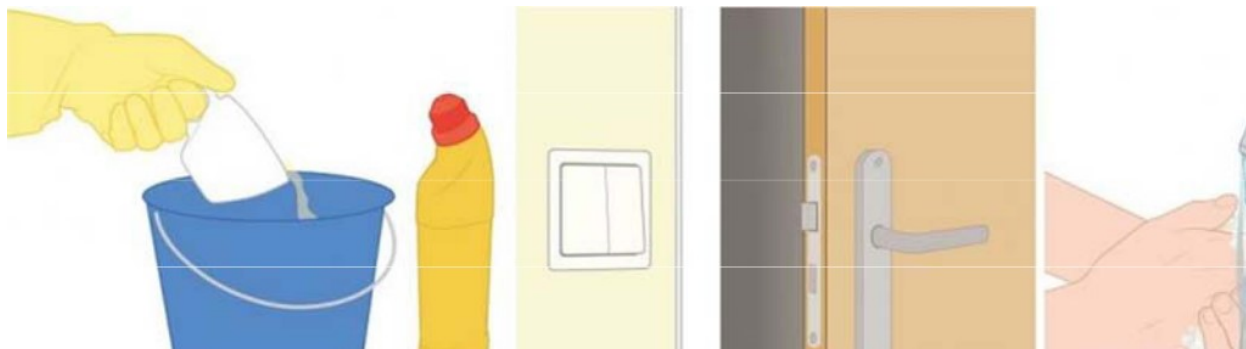
Permanezca tanto como sea posible aislado en su habitación.

Abra la ventana unas cuantas veces al día por 30 minutos en las habitaciones que utiliza, para que entre aire fresco.

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.

Mantenga limpia la casa



Si es posible, limpie su habitación y baño usted mismo y deje que los demás miembros del hogar limpien las demás habitaciones del hogar. Limpie especialmente 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 su ropa sucia en una cesta por separado.

Lave su ropa con un detergente regular, utilizando el programa de lavado completo, a 40 grados si es posible.

Lave sus platos por separado con detergente y agua caliente.

Utilice una bolsa de basura individual en su habitación para sus desechos. La bolsa se puede colocar en el Kliko de la manera usual, siempre y cuando esté bien cerrada.