

## **Carta para personas que tuvo contacto cercano con alguien que tiene el Coronavirus.**

Querido señor(a),

Ha estado en contacto con alguien que dio positivo en la prueba de COVID. Esto lo pone en riesgo de una posible contaminación. Por lo tanto, es importante que vayas en cuarentena y que vengas a realizar la prueba el quinto día después del último contacto.

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

### **1. ¿Tiene quejas o recibe quejas?**

Entonces quédese en casa y llame al **0800-0800** para programar una cita. Por favor quédese en cuarentena hasta que su resultado sea conocido. No veas a otras personas. Esto se aplica si ha sido vacunado y si no ha sido vacunado.

### **2. Cuarentena**

Debes permanecer en cuarentena hasta 10 días después del último contacto. Esto se aplica si ha sido vacunado y si no ha sido vacunado. El quinto día se le puede hacer la prueba de corona.

**¡Presta atención!** Si vino a realizar la prueba antes del quinto día, incluso si el resultado es negativo, todavía tiene que venir a realizar la prueba el quinto día.

Si es negativo, puede salir de la cuarentena después de 5 días.

Informe a su empleador que debe ser puesto en cuarentena.

## ¿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 contacto con 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.