



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. Permanecerás 5 días mínimo en aislamiento.

Usted puede salir después de 5 días si usted tiene 24 horas sin ningún síntoma por ejemplo:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Nariz con congestión

Si usted tiene algún síntoma, deberá permanecer en aislamiento por 10 días máximo.

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.

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 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.
- 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.
- Luego lávese las manos con agua y jabón.

Mantener las cosas limpias

- Coloque la ropa de la persona con el Coronavirus en una canasta de ropa separada.
- 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.

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.