

Nueve cosas que debe hacer si se ha expuesto al COVID-19



Quédese en casa. Si ha estado expuesto, debe permanecer aislado durante 14 días. No vaya a la escuela, al trabajo ni a lugares públicos. Y no use el transporte público, transportes compartidos ni taxis a menos que no tenga otra opción. Salga de casa solo si necesita obtener atención médica. Pero llame primero al consultorio médico para que sepan que usted va a venir, y use una cubierta facial de tela cuando vaya.



Llame a su médico. Llame a su médico u otro profesional de la salud para informarles de que ha estado expuesto. Es posible que le indiquen que se haga una prueba de detección o que tengan otras instrucciones para usted.



Si se enferma, use una cubierta facial cuando esté cerca de otras personas. Esto puede ayudar a detener la propagación del virus cuando usted tose o estornuda.



Limite el contacto con las personas en su hogar. Si es posible, quédese en una habitación separada y use un baño separado.



Evite el contacto con mascotas y otros animales.



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Luego tire el pañuelo de papel a la basura de inmediato.



Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar. Use agua y jabón, y fróteselas durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.



No comparta artículos personales del hogar. Estos incluyen ropa de cama, toallas, tazas y vasos, y utensilios para comer.



Limpie y desinfecte su hogar todos los días. Use limpiadores domésticos o toallitas o aerosoles desinfectantes. Tenga especial cuidado de limpiar las cosas que agarra con las manos. Estas incluyen perillas de puertas, controles remotos, teléfonos y manijas del refrigerador y microondas. Y no olvide las encimeras, mesas, baños y teclados de computadora.