

Cuarentena de 14 días para contactos en el contexto del COVID-19

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

mspas.gob.gt

Call center COVID-19: 1517 / 1540



¿Qué es la cuarentena?

- El periodo que deben permanecer en casa* las personas expuestas a un caso de COVID-19 para evitar que contagien a otros.

* Ó lugar designado por MSPAS (hotel, entre otros)

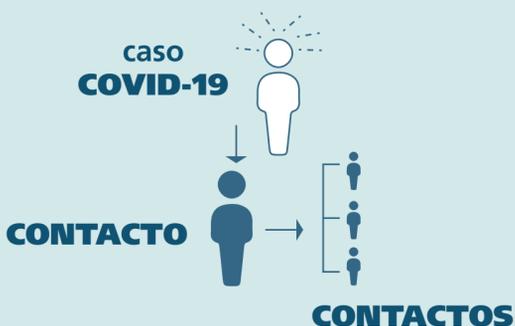
¿Cuánto tiempo dura la cuarentena?



14 días

¿Quiénes deben estar en cuarentena?

- Si usted y/o su familia es un contacto de un caso COVID-19 confirmado o regresó de viaje a un país extranjero.



Estas disposiciones serán modificadas según evolución de la epidemia. Por favor manténgase al atento de las comunicaciones del Gobierno.

Planifique arreglos en casa* para la cuarentena

* Ó lugar designado por MSPAS (hotel, entre otros)



- Ventilación adecuada, habitaciones individuales o separación física entre camas.



- Estructura adecuada para lavarse las manos con agua y jabón.



- Visitas al hogar solamente para entrega de comida y productos esenciales.



- Suficientes provisiones de:

- alimentos, agua, jabón y productos de limpieza personal y del hogar;
- medicamentos para enfermedades crónicas por lo menos para 14 días (si aplica).



- Acceso a noticias, entretenimiento, y apoyo emocional. Use la tecnología si es posible.

Practique buenos hábitos personales de salud y planifique medidas de prevención



- Lavado de manos con jabón y agua o uso de alcohol gel (60% - 75%).



- Limpie todos los días con agua y jabón o desinfectante, las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia.



- Cúbrase la nariz y la boca con papel higiénico o pañuelo.



- No es necesaria la utilización de mascarilla médica para personas sin síntomas.



- Tire el papel o pañuelo desechable a la basura inmediatamente y lávese las manos con agua y jabón.



- Al menos 1 metro de distancia entre personas.



Vigile su salud

Estará bajo monitoreo diario de un equipo de seguimiento del Ministerio de Salud.

En caso de desarrollar síntomas (fiebre, tos, dolor de garganta y/o dificultad al respirar) continúe con los buenos hábitos personales de salud y debe aislarse.



Llame al equipo de seguimiento del Ministerio de Salud.



No comparta vasos, platos, cubiertos, ropa, toallas o ropa de cama con nadie.



Aíslese de los demás en una habitación o espacio separado.



Si no puede aislarse, póngase una mascarilla y mantenga distancia entre personas (al menos 1 metro).