



**COLUSA COUNTY**  
**HEALTH & HUMAN SERVICES**  
**Public Health**

# QUE HACER CUANDO ESTÁ EN CUARENTENA O AISLAMIENTO

**Si está en cuarentena o aislamiento debido a COVID-19, siga los siguientes pasos para ayudar a proteger a otras personas en su hogar y su comunidad.**

**Quédense en casa a menos que necesite atención médica.**

No vaya al trabajo, a la escuela o a lugares públicos. Pida a los demás que obtengan lo esencial por usted.

**Evite el transporte público.**



**Sepárese de las personas en su hogar que no están en cuarentena o aislamiento.**

Trate de alojarse en una habitación "especial para enfermos" y use un baño separado si está disponible.

Limite el contacto con mascotas y animales.



**Llame con anticipación antes de visitar a su medico.**

Si tiene una necesidad médica, llame a su médico u hospital, dígalos que puede tener COVID-19 y siga sus instrucciones.



**Use una mascarilla si está enfermo.**

Use una mascarilla cuando esté cerca de otras personas en su hogar y antes de entrar en consultorios médicos o hospital.



**Cúbrase la tos y estornudos.**

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Tire el pañuelo en un bote de basura embolsado. Lávese las manos inmediatamente por 20 segundos.



**Límpiese las manos con Frecuencia.**

Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos o use **desinfectante de manos a base de alcohol**, con al menos 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.



**Evite compartir artículos personales de hogar.**

No comparta platos, vasos para beber, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas de su hogar que no estén en cuarentena o aislamiento.



**Limpie todas las superficies de "alto contacto" todos los días.**

Limpie todos los días las superficies de alto tacto en su área como; teléfonos, control remoto, silla de baño, mesas, manillas de puertas, teclados, tabletas y mesas de noche.

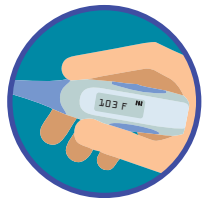


**Monitorear sus síntomas.**

Busque atención médica de inmediato si su enfermedad está empeorando, pero llame primero.

**Siga las instrucciones de atención médica de su medico principal y del departamento de salud local.** El

departamento de salud publica local le dará instrucciones sobre cómo monitorear sus síntomas y reportar la información.



**Siga las reglas de la cuarentena**

El incumplimiento de las instrucciones de cuarentena puede resultar en sanciones civiles o penales



**Si se le presentan síntomas de COVID-19 llame al Departamento de Salud Pública del Condado de Colusa**



**Para Mas Informacion (530) 458-0380**

## LOS SINTOMAS DE COVID-19 INCLUYEN:

- Fiebre | Dolor de garganta | Inicio o empeoramiento en la dificultad de respiración | Inicio o empeoramiento de tos
- Consulte a su proveedor médico para cualquier otro síntoma que sea grave o preocupante.
- **Llame al 911 si tiene una emergencia médica: Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al operador que tiene o cree que podría tener COVID-19. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que llegue la ayuda médica.**