

Cómo protegerse y proteger a otros del COVID-19 en la casa durante una cuarentena obligatoria



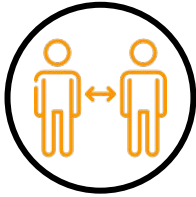
¿QUÉ ES LA CUARENTENA OBLIGATORIA?

Es la obligación de permanecer en la casa de forma permanente por un plazo determinado, decretado por el Gobierno de Chile a través del Ministerio de Salud.

¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?

Principalmente de **persona a persona**, a través de gotitas que se producen cuando una persona infectada **tose, estornuda o habla**. También, esas gotitas pueden caer en objetos que son tocados por personas sanas, quienes luego llevan sus manos a la cara. Puede propagarse a través de **personas que no presentan síntomas**.

ENTONCES, ¿QUÉ PUEDE HACER PARA PREVENIR UN CONTAGIO?



MANTENGA DISTANCIA

- Manténgase al menos a **2 metros distancia** (dos brazos extendidos) de otras personas.
- **Evite el contacto cercano con personas enfermas, incluso dentro de su hogar.**
- **No se reúna en grupos** ni vaya a lugares concurridos.



LIMPIE Y DESINFECTE

- Limpie y desinfecte **diariamente todas las superficies** que toca habitualmente.
- Primero, limpie las superficies con agua y jabón o detergente. Luego, use un desinfectante (por ejemplo, cloro).
- Incluya mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, controles remotos, teclados, inodoros, llaves de agua, lavaplatos y lavatorios.



LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante **al menos 20 segundos**, especialmente después de haber estado en un lugar público o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón, use un desinfectante para manos con al menos **60% de alcohol**. Cubra toda la mano y frótelas hasta que estén secas.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.**



CÚBRASE AL TOSER O ESTORNUDAR

- Siempre cubrirse la boca y la nariz con **con la parte interior del codo** cuando tosa o estornude.
- Después de toser o estornudar, **lávase inmediatamente las manos con agua y jabón** durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.



USE SIEMPRE MASCARILLA

- **Todos deben usar una mascarilla** cuando tengan que salir, por ejemplo, al supermercado o la farmacia. Puede transmitir COVID-19 a otras personas **incluso si no se siente enfermo**

Fuentes:

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades Contagiosas CDC, EEUU.
Ministerio de Salud, Chile.

