



Quando voy a un Centro de Salud o a un médico

Puedes tener un resfriado común, una alergia, gripe o sospechar que tienes el Coronavirus de China (COVID-19), en cualquiera de los casos debes ir a tu domicilio estar en auto cuarentena. Quienes han tenido contacto con personas confirmadas con el COVID-19 deben ir directamente a sus casas y permanecer bajo período de observación por 14 días, con el fin de reducir la exposición y transmisión del virus. Si te haces algún examen de laboratorio deberás esperar el resultado del examen en la cuarentena. Inclusive con algún examen positivo debes continuar la cuarentena en tu casa y tener un termómetro, mascarilla y alcohol gel, en este caso debes utilizar mascarilla e incrementar la frecuencia del lavado de las manos. Controla y apunta tu temperatura, dos veces al día. Además, evitar contacto con otras personas (recibir visitas, asistir u organizar reuniones sociales, asistir a supermercados, centros comerciales u otros).

En ningún caso tener contacto con adultos mayores, niños, embarazadas y personas con enfermedades crónica o con defensas disminuidas. Todos incrementar la frecuencia del lavado de manos con agua y jabón, y luego utilizar alcohol gel. Si toses o estornudas debes cubrir la nariz y boca con el antebrazo o un pañuelo de papel para poder botarlo.

Los alimentos crudos o preparados deben recibirse en casa utilizando mascarilla y no tengas contacto directo con la persona que te los entrega.

Solo cuando tengas dificultad respiratoria debes acudir a un centro médico u hospital.