



La cuarentena: Como hacerla

Cuarentena sin síntomas:

El propósito de la auto cuarentena en alguien sano es necesario para impedir que se contamine sin darse cuenta, esto provocaría el inicio del contagio comunitario del COVID-19 en nuestro país; o sea, que la enfermedad se comience a diseminar entre las personas sin que exista ninguna infección específica por parte de alguien que la haya adquirido en algún lugar con esta epidemia. Esto evita contagios y rompe la cadena de transmisión del virus.

Familiar en cuarentena, que hacemos los demás:

Hay que proteger al resto de la familia, amistades y vecinos, el paciente debe recibir la menor cantidad de visitas. Las visitas deben ser de uno en uno, deben utilizar todas las medidas de aislamiento: lavado de manos, uso de mascarilla, delantal y guantes desechables durante toda la estadía en la habitación. Ninguna de las visitas debe ser pacientes

inmunodeprimidos (en tratamientos oncológicos o con corticoides en dosis altas), adultos mayores, lactantes, niños o embarazadas.

Los familiares de la persona a que le indicaron cuarentena no están impedidos de salir, pero se sugiere que colaboren con la auto cuarentena para que el período de aislamiento se realice de la mejor manera posible. Hay que recordar que el objetivo de la cuarentena es cortar la cadena de transmisión del virus.

Estoy en cuarentena y en casa hay un adulto mayor o alguien con una enfermedad crónica:

En este caso es recomendable que el adulto mayor o el familiar con una enfermedad crónica mantenga distancia al menos de dos metros de la persona en cuarentena y seguir todas las normas de cuidado e higiene para evitar las posibilidades de contagio.