



## ¿Qué significa estar en aislamiento en el hogar?

### Quedarse en casa excepto para recibir atención médica.



Debe restringir las actividades fuera de su hogar, excepto para obtener atención médica. No vayas a trabajo, escuela o áreas públicas. No use transporte público, transporte compartido o taxis. Necesitará hacer arreglos para que le envíen comida y artículos para el hogar a su hogar. Si necesita ayuda con esto, por favor déjanos saber.

### Manténgase alejado de otras personas en su casa.

Tanto como sea posible, debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en su casa. Además, debería usar un baño aparte, si está disponible.



### Use una mascarilla.



Usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (p. ej., compartiendo una habitación o un vehículo) y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), las personas que viven con usted no deberían permanecer con usted en la misma habitación, o deberían ponerse una mascarilla si entran a su habitación.

### Cubra su toses y estornudos.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Tire los pañuelos usados en un forrado bote de basura y lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si agua y jabón no están disponibles, lávese inmediatamente las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contiene al menos 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas juntas hasta que sientan seco. El jabón y el agua deben usarse preferentemente si las manos están visiblemente sucias.



### Lávese las manos.



Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponible, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol, cubriendo todas las superficies de sus manos y frotándolas hasta que se sientan secas. Jabón y agua son mejores si tus manos están visiblemente sucias. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin lavar manos.

### Evite compartir artículos personales del hogar.

No debe compartir platos, vasos, utensilios para comer, toallas o artículos de cama con otras personas en su casa. Después de usar estos artículos, se deben lavar a fondo con agua y jabón.



### Vigilar los síntomas.



Busque atención médica inmediata si los síntomas empeoran. Antes de buscar atención, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene o que podría tener COVID-19. Póngase una máscara facial antes de ingresar a las instalaciones. Estos pasos ayudarán al consultorio del proveedor de atención médica para evitar que otras personas se infecten o se expongan. Pídale a su proveedor de atención médica que llame al Departamento de Salud Pública del Condado de Sonoma (707) 565-4566. Si necesita atención médica de emergencia llame al 911 y asegúrese de decirles que tiene o que podría tener COVID-19.

**Si tiene preguntas o tiene dificultades para mantener su aislamiento comuníquese con el Departamento de Salud Pública del Condado de Sonoma al (707) 565-4566.**