

ANEXO N° 24

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS EN CUARENTENA QUE HAN VIAJADO A LAS ÁREAS CON COVID-19, O HAN ESTADO EN CONTACTO CON PERSONAS CONFIRMADAS, SIN PRESENCIA DE SÍNTOMAS, NI ESTÁN ENFERMAS

¿Qué es el COVID-19?

Es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus recientemente descubierto (SARS-CoV-2) que produce síntomas similares a la gripe y en algunos casos Infección Respiratoria Aguda Grave.

¿Qué es aislamiento domiciliario (cuarentena)?

Es una restricción de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio, para aquellas personas que estuvieron expuestas a un agente infeccioso, y que actualmente no tienen síntomas. Pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas.

¿Por qué me indicaron estar en aislamiento domiciliario (cuarentena)?

1. Porque he regresado de un país o provincia que tiene un brote activo de COVID-19.
2. Porque estuve en contacto estrecho con un caso confirmado de COVID-19.

¿Para qué debo estar en aislamiento domiciliario (cuarentena)?

1. Para prevenir que en caso de enfermarme de COVID-19 contagie a otras personas.

¿Cuánto durará el aislamiento domiciliario (cuarentena)?

El aislamiento domiciliario (cuarentena) durará 14 días, desde que estuvo en contacto con una persona con COVID-19 en su periodo sintomático o desde la fecha de salida de un país que tiene un brote activo de COVID-19. Esto está determinado porque el periodo de incubación de COVID-19.

¿Qué cuidados debo tener durante la cuarentena domiciliaria?

1. No salir del hogar, no invitar visitas, ni realizar o participar de eventos sociales, tales como fiestas y encuentros.
2. Mantener un metro de separación de los otros miembros del hogar cuando se encuentre en compañía.
3. Mantener las siguientes medidas básicas personales:

- a) Realizar higiene de manos frecuente con agua y jabón o solución de alcohol (son igualmente efectivas).
 - b) No compartir artículos de higiene personal ni de alimentación con otros habitantes del hogar.
 - c) Si lo requiere, usar pañuelos desechables y eliminarlos en bolsas plásticas dentro de un basurero con tapa.
 - d) En caso de estornudar o toser, cubrir la nariz y boca el antebrazo. Use barbijo si es muy frecuente.
4. Ocupar una pieza solo, con ventana abierta y mantener una ventilación frecuente.
 5. En caso de no ser posible tener pieza individual, mantener distancia > 1 metro con otros miembros del hogar, limitando el uso de espacios comunes.
 6. Mantener ambientes limpios y ventilados.
 7. Limpiar y desinfectar frecuentemente superficies como veladores, mesas, inodoro, manijas, u otras superficies que toca a diario con elementos comunes de limpieza (detergente, solución desinfectante como cloro).
 8. Lavar la ropa, ropa de cama, toallas, etc, usando detergente de uso común y lavando la ropa a 70 °C o más por al menos 20 minutos. Si no tiene lavadora, lave a mano con su detergente habitual. **NO SACUDA LA ROPA ANTES DE LAVARLA.**

¿Durante el aislamiento domiciliario tengo restricción de actividades de esparcimiento dentro de mi hogar?

No, el aislamiento domiciliario (cuarentena) es una medida de prevención de salud pública para la prevención de COVID-19 en personas sanas. Por lo que, dentro de su hogar puede realizar sus actividades habituales, cumpliendo las recomendaciones anteriores.

Recuerde comer saludablemente, realizar algún tipo de actividad física dentro de su casa y conversar por vía telefónica con sus cercanos para evitar sensación de soledad.

¿Necesito usar yo o mi familia barbijo?

No. Si usted está en aislamiento domiciliario es porque no tiene síntomas, por lo que no es necesario el uso de barbijo en el hogar. El barbijo es solo para personas con síntomas o aquellos que cuidan a un paciente enfermo.

Recuerde mantener distanciamiento social > 1.5 metros.

Solo debe usar barbijo si comienza con síntomas. En ese caso, debe colocarse un barbijo y concurrir a recibir asistencia médica o llamar al 800-10-1104 y 800-10-1106.

¿Qué pasa si enfermo o tengo síntomas durante la cuarentena?

Todos los días que dure el aislamiento debe estar atento a la aparición de síntomas sugerentes de infección respiratoria, tales como fiebre, dolor de garganta, tos o dificultad para respirar.

Controle su temperatura cada 12 horas.

Si presenta los síntomas señalados, debe llamar consultar al centro asistencial más cercano y para el que tenga cobertura, recurrir por teléfono a su seguro de salud (si lo tiene). O llamar 800-10-1104 y 800-10-1106.

Si fuera necesario que se traslade, en lo posible, deberá ser realizado a través de un medio que involucre el menor contacto con personas, evitando particularmente el contacto con adultos mayores o pacientes con enfermedades crónicas. Para el traslado deberá usar barbijo, si no posee cúbrase nariz y boca con pañuelo personal, y avise al llegar al centro de salud y ellos le brindarán los implementos correspondientes.

¿Puedo trabajar durante la cuarentena?

Recuerde que usted está en cuarentena domiciliaria de manera preventiva y no tiene síntomas, por lo que puede realizar **teletrabajo o trabajo a distancia** si su ocupación lo permite.

¿Qué pasa si no desarrollo síntomas durante el aislamiento domiciliario?

Al día siguiente del término de la cuarentena domiciliaria, puede volver a retomar sus actividades normales. Debe informar o contactar al personal de salud para su evaluación.

¿Mi familia que no estuvo expuesta pero que convive conmigo, debe aislarse?

Solo las personas expuestas de manera directa deben aislarse y cumplir todas las medidas preventivas, y los familiares o convivientes deben realizar las actividades habituales sin aislarse.

Solo si la persona expuesta y que se encuentra en cuarentena presenta los síntomas, los convivientes se consideran contacto estrecho y deben guardar cuarentena por 14 días solo en ese momento.