



Cuarentena de 14 días para contactos en el contexto del COVID-19 Hoja de información bajo monitoreo

Guatemala, 13 de marzo 2020

Planifique los arreglos de cuarentena apropiados:

- Ventilación adecuada, habitaciones individuales, con estructura adecuada para higiene de manos. Si no hay habitaciones individuales disponibles, las camas deben colocarse al menos a 1 metro de distancia.
- Todas las personas que vivan en la misma residencia del contacto quedaran en cuarentena dentro de la vivienda. No podrán salir durante el tiempo que dure la cuarentena.
- Esta prohibidas visitas a la residencia
- Mantenimiento del distanciamiento entre personas (más de 1 metro);
- Alojamiento con provisiones como:
 - alimentos, agua, jabón y productos de limpieza personal y del hogar;
 - medicamentos para enfermedades crónicas por lo menos para 14 días (si aplica)
- Si es posible, acceso a internet, noticias y entretenimiento;
- Apoyo psicosocial de su entorno social;
- Comunicación con lugar de trabajo o centro de estudios
(Nota: si es necesario, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social proporcionará una constancia a su empleador o centro de estudio, la cual garantizará salario, empleo y estatus de estudiante durante el periodo de cuarentena)

Practique buenos hábitos personales de salud y planifique medidas de prevención

- Evite el contacto cercano con personas;
- Cúbrase la nariz y la boca con papel higiénico o pañuelo desechable al toser o estornudar;
- Limpie diariamente las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (p. ej., mesas, interruptores de luz, teléfonos, manijas de puertas y gabinetes) con un desinfectante adecuado;
- No es necesario la utilización de mascarilla médica para personas asintomáticas.

Siga su salud personal

En caso de desarrollar síntomas:

- Llamar al número designado en su área de salud: _____
- Aislarse de los demás en una habitación separada de los demás.
- Si no se puede aislar, ponerse una mascarilla médica y mantener distanciamiento social (más de 1 metro).