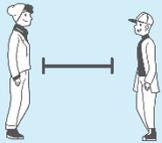


Distanciamiento social, auto-monitoreo, cuarentena, aislamiento



Washtenaw County
Health Department

¿Qué significan estos términos? Y qué debo hacer si me piden que los haga?



Distanciamiento social

Todos debemos practicar el distanciamiento social. Nos ayuda a proteger a nuestra comunidad, especialmente a aquéllos más vulnerables a enfermarse. ¿Cómo se hace?

Las personas deben:

- Mantener una distancia de seis pies entre cada una, tanto como sea posible.
- Pedir el servicio de entrega en la entrada de la tienda o restaurante donde compra víveres, productos básicos o alimentos, en vez de entrar a la tienda.
- En el banco, use cajeros automáticos externos o servicios en el internet.
- Evite los lugares públicos en las horas más ocupadas.
- Evite reuniones sociales con grupos grandes.

Los negocios y organizaciones pueden:

- Permitir que sus empleados trabajen a distancia.
- Limitar reuniones en persona y viajes.
- Modificar operaciones para proporcionar más opciones vía electrónica y restringir reuniones.

También podríamos pedirle que siga una de las siguientes recomendaciones:

¿Quién debe hacerlo?

¿Qué es?

 Auto-monitoreo	<p>Personas sin síntomas, pero que tienen un riesgo bajo de contacto con el virus, como el estar en un aeropuerto o restaurante al mismo tiempo que alguien con un caso positivo confirmado de COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar el distanciamiento social. • Medir y registrar la temperatura del cuerpo dos veces al día y estar atento a algún síntoma. • Si desarrolla algún síntoma, LLAME a su doctor para explicar los síntomas y el posible contacto antes de ir a la clínica.
 Auto-cuarentena	<p>Personas sin síntomas, pero que tienen un potencial más alto de enfermarse debido a algún viaje o por tener contacto con alguien con un caso positivo confirmado de COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quédese en casa 24/7 y siga el auto-monitoreo por 14 días. Si usted no desarrolla ningún síntoma y continúa observando sus síntomas por 14 días su cuarentena puede terminar después de 10 días. • Familiares y compañeros de casa deberán practicar el distanciamiento social. • Si desarrolla síntomas, familiares y compañeros de casa también deberán permanecer en auto-cuarentena.
 Cuarentena monitoreada	<p>Viajeros de China o Irán y aquéllos con contacto cercano con personas con un caso positivo confirmado de COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siga los mismos pasos que en la auto-cuarentena • Además, reporte su temperatura y síntomas dos veces al día al Departamento de Salud durante los 14 días de la cuarentena.
 Auto-aislamiento	<p>Personas enfermas con los síntomas del COVID-19 pero que no están tan enfermas para hospitalizarse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quédese en un cuarto separado del resto de las personas que viven en su hogar. • Si es posible, use un baño por separado. Mantenga su cepillo de dientes separado de los demás si es que tiene que usar el mismo baño. • Familiares y compañeros de casa deben de practicar la auto-cuarentena • Use una máscara si va a lugares compartidos