

CONSEJOS PARA HACER LA CUARENTENA CORRECTAMENTE

Es muy importante hacer una cuarentena para reducir las cadenas de transmisión y evitar que la enfermedad continúe propagándose a la comunidad. Esto es especialmente importante para proteger a las personas más vulnerables.

- Al salir de la escuela debe ir directamente a la casa. No puede asistir a actividades extraescolares, o en los domicilios de otros parientes u otros lugares que no sean la dirección habitual.
- No puedes salir de casa, ni recibir visitas de personas que no son cohabitantes.
- Es necesario evitar el contacto con personas vulnerables.
- En caso de contacto físico cercano, especialmente para niños mayores de 6 años, es aconsejable llevar máscaras, tanto en términos de la persona que está haciendo la cuarentena como para las personas vivas.
- Cuando la persona en cuarentena está fuera de su habitación, si tiene más de 6 años y está acompañada, debe usar una máscara y lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes y después de salir de la habitación. Es necesario ventilar bien los espacios.
- En el caso de que las comidas se hagan en común es necesario hacer uso exclusivo de los utensilios, mantener las distancias adecuadas y luego ventilar bien la habitación.
- Todas las personas que viven juntas deben lavarse las manos a menudo.
- La ropa debe lavarse diariamente.
- Los juegos y juguetes no deben compartirse y deben limpiarse y desinfectarse adecuadamente.
- Es necesario limpiar y desinfectar a menudo las superficies de contacto más frecuentes (perillas de puerta, mesas, sillas, etc.).
- Es necesario controlar los síntomas y, si aparecen, debe ponerse en contacto con el CAP de referencia.