

¿Qué es Cuarentena?

La cuarentena es para las personas que no están enfermas, pero pueden enfermarse porque han estado alrededor de algún enfermo de coronavirus.

La cuarentena es importante para que otras personas no se enfermen, debido a que el coronavirus se puede propagar muy fácilmente de una persona a otra.

Puede tomar hasta 14 días para que una persona que fue expuesta al coronavirus comience a sentirse enferma por el coronavirus.



Si su doctor o alguien de su departamento de salud le dice que usted necesita estar en CUARENTENA, tiene que hacer lo siguiente:

1. Permanezca en su casa por el tiempo que le indique su médico o el departamento de salud, al menos que usted tenga una emergencia de salud - entonces llame con anticipación antes de ir al médico o al hospital.
2. Lávese las manos frecuentemente, con agua y jabón, por lo menos 20 segundos cada vez que se las lave.
 1. No tenga visitas.
 2. No comparta toallas, cubiertos, tazas, tazones o platos con nadie más en su hogar.
3. Si se enferma: permanezca en un lugar separado de su casa donde se mantenga al menos a 2 metros de distancia de otras personas en su casa lo más posible, y llame a su médico o su departamento de salud para reportar sus síntomas.



Si está en cuarentena, su departamento de salud quizá le llamara cada día para saber cómo se siente y si tiene algún otro síntoma.

NALHD 
Nebraska Association of
Local Health Directors

SOUTH
HEARTLAND
DISTRICT  **HEALTH
DEPARTMENT**