

# Procedimientos para realizar la cuarentena debido al COVID-19

Se recomienda realizar cuarentena a aquellos individuos que hayan estado expuestos directamente al nuevo coronavirus o hayan viajado recientemente a zonas infectadas o de mucha población.



Sección de Movilidad Humana

## Quédate en casa.

Evita todos los trayectos que no sean necesarios.

*A menos que salgas a comprar comida, medicina u otros artículos esenciales.*



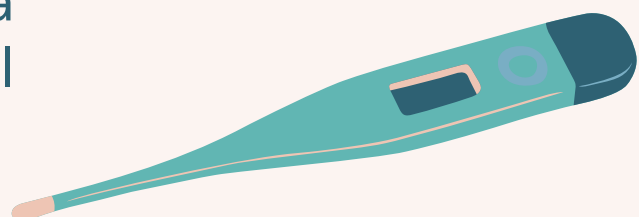
## Lávate las manos.

Mantén una higiene correcta lavándote las manos con agua y jabón o con alcohol en gel.



## Controla tu temperatura.

Contrólate la temperatura por lo menos dos veces al día.



## Estate atento a otros síntomas.

Además de fiebre, los síntomas del COVID-19 incluyen tos, dificultad para respirar y cansancio.



## Quédate en un único cuarto.

Si estás enfermo o crees estarlo, es mejor quedarse en un cuarto o una zona, y mantenerse alejado de otras personas.

*De ser posible, no compartas el inodoro ni el baño*



## Practica la distancia social.

Si tienes que salir, mantente a por lo menos 1 metro (3 pies) de distancia de otras personas.



## Llama a tu médico o al hospital antes de ir.

Si necesitas atención médica, ya sea porque presentas síntomas virales o por alguna otra razón, comunícate con tu doctor u hospital con tiempo para que puedan prepararse y tomar todas las precauciones necesarias antes de que llegues.

