

# Distanciamiento: ¿poco, mucho o total?

Al mantener la distancia, frenamos  
el coronavirus (covid-19)

Si usted es contacto cercano  
o ha viajado y debe mantener

## CUARENTENA

- No debe asistir a la escuela o al trabajo.
- No debe viajar en transporte público.
- Debe evitar las visitas.
- Puede salir a pasear, pero debe mantener al menos dos metros de distancia de las demás personas.
- Debe pedir a alguien que le haga las compras.
- Si esto no fuese posible, puede hacer los recados que sean absolutamente necesarios, pero manteniendo la distancia y usando mascarilla.
- En la familia se debe mantener distancia con los otros adultos y con los niños mayores.
- Las personas con las que convive, en general, no deben mantener cuarentena.
- Debe hacerse el test inmediatamente y después de 7 días.
- Si tiene síntomas de infección respiratoria, deberá aislarse y someterse a un test.
- En caso de que el resultado del test sea positivo, deberá pasar a aislamiento en su casa.

## Consejos a toda la población

- Recuerde mantener la buena higiene de manos y al toser.
- Usted y sus amigos más cercanos pueden estar juntos de manera normal.
- Mantenga mayor distancia con aquellas personas que no sean sus amigos más cercanos y su familia. Esa distancia debe ser de al menos un metro.
- En caso de presentar síntomas de covid-19, deberá quedarse en casa y someterse a un test.

Si usted está seguro o probablemente  
tenga covid-19 y está en  
**AISLAMIENTO EN SU CASA**

- No salga de su casa.
- Mantenga distancia total con las personas con las que convive.
- Si es posible, use una habitación y un baño separados.
- Lave las superficies con frecuencia.
- Pida a alguien que le ayude a hacer las compras.
- Acuerde con su médico la manera en que debe realizar el seguimiento de su estado de salud.
- Las personas con las que convive deben estar en cuarentena.