



## Cuarentena de 14 días para contactos en el contexto del COVID-19 Hoja de información bajo monitoreo

Guatemala, 13 de marzo 2020

### Planifique los arreglos de cuarentena apropiados:

- Ventilación adecuada, habitaciones individuales, con estructura adecuada para higiene de manos. Si no hay habitaciones individuales disponibles, las camas deben colocarse al menos a 1 metro de distancia.
- Todas las personas que vivan en la misma residencia del contacto quedaran en cuarentena dentro de la vivienda. No podrán salir durante el tiempo que dure la cuarentena.
- Esta prohibidas visitas a la residencia
- Mantenimiento del distanciamiento entre personas (más de 1 metro);
- Alojamiento con provisiones como:
  - alimentos, agua, jabón y productos de limpieza personal y del hogar;
  - medicamentos para enfermedades crónicas por lo menos para 14 días (si aplica)
- Si es posible, acceso a internet, noticias y entretenimiento;
- Apoyo psicosocial de su entorno social;
- Comunicación con lugar de trabajo o centro de estudios

*(Nota: si es necesario, el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social proporcionará una constancia a su empleador o centro de estudio, la cual garantizará salario, empleo y estatus de estudiante durante el periodo de cuarentena)*

### Practique buenos hábitos personales de salud y planifique medidas de prevención

- Evite el contacto cercano con personas;
- Cúbrase la nariz y la boca con papel higiénico o pañuelo desechable al toser o estornudar;
- Limpie diariamente las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (p. ej., mesas, interruptores de luz, teléfonos, manijas de puertas y gabinetes) con un desinfectante adecuado;
- No es necesario la utilización de mascarilla médica para personas asintómatas.

### Siga su salud personal

En caso de desarrollar síntomas:

- Llamar al número designado en su área de salud: \_\_\_\_\_
- Aislarse de los demás en una habitación separada de los demás.
- Si no se puede aislar, ponerse una mascarilla médica y mantener distanciamiento social (más de 1 metro).

# Cuarentena de 14 días para contactos en el contexto del COVID-19

Conócelo. Prepárate. Actúa.

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)



## ¿Qué es la cuarentena?

- El periodo que deben permanecer en casa\* las personas expuestas a un caso de COVID-19 para evitar que contagien a otros.

\* Ó lugar designado por MSPAS (hotel, entre otros)

## ¿Cuánto tiempo dura la cuarentena?



**14 días**

## ¿Quiénes deben estar en cuarentena?

- Si usted y/o su familia es un contacto de un caso COVID19 confirmado o regresó de viaje a un país extranjero.



Estas disposiciones serán modificadas según evolución de la epidemia. Por favor manténgase al atento de las comunicaciones del Gobierno.

## Planifique arreglos en casa\* para la cuarentena

\* Ó lugar designado por MSPAS (hotel, entre otros)



- Ventilación adecuada, habitaciones individuales o separación física entre camas.



- Estructura adecuada para lavarse las manos con agua y jabón.



- Visitas al hogar solamente para entrega de comida y productos esenciales.



- Suficientes provisiones de:

- alimentos, agua, jabón y productos de limpieza personal y del hogar;
- medicamentos para enfermedades crónicas por lo menos para 14 días (si aplica).



- Acceso a noticias, entretenimiento, y apoyo emocional. Use la tecnología si es posible.

## Practique buenos hábitos personales de salud y planifique medidas de prevención



- Lavado de manos con jabón y agua o uso de alcohol gel (60% - 75%).



- Limpie todos los días con agua y jabón o desinfectante, las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia.



- Cúbrase la nariz y la boca con papel higiénico o pañuelo.



- No es necesaria la utilización de mascarilla médica para personas sin síntomas.



- Tire el papel o pañuelo desechable a la basura inmediatamente y lávese las manos con agua y jabón.



- Al menos 1 metro de distancia entre personas.



## Vigile su salud

Estará bajo monitoreo diario de un equipo de seguimiento del Ministerio de Salud.

**En caso de desarrollar síntomas (fiebre, tos, dolor de garganta y/o dificultad al respirar) continúe con los buenos hábitos personales de salud y debe aislarse.**



Llame al equipo de seguimiento del Ministerio de Salud.



No comparta vasos, platos, cubiertos, ropa, toallas o ropa de cama con nadie.



Aislese de los demás en una habitación o espacio separado.



Si no puede aislarse, póngase una mascarilla y mantenga distancia entre personas (al menos 1 metro).

# Aislamiento por sospecha de COVID-19

Conócelo. Prepárate. Actúa.

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

[mepas.gob.gt](http://mepas.gob.gt)

Call center COVID-19: 1517 / 1540

## Medidas para prevenir que la enfermedad se transmita a personas en su casa y en la comunidad

### Quédese en casa, excepto para buscar atención médica

- Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.
- Pida apoyo a familiares, amigos o vecinos para que le provean de lo necesario.



### Manténgase alejado de otras personas en su casa

- En la medida de lo posible, permanezca en una sola habitación.
- Si no es posible, coloque una división para crear un área separada donde pueda estar aparte o lejos de las demás.
- Use un baño aparte, de ser posible.



### No comparta artículos del hogar de uso personal

- Platos, vasos, tazas cubiertos toallas o ropa de cama.
- Lave bien estos artículos con agua y jabón después de utilizarlos.



### Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente

- Mesas, gabinetes, manecillas de las puertas, llaves y grifo del baño, inodoros, respaldo de la cama, teléfonos y teclados.



### Use mascarilla

- Cuando esté cerca de otras personas compartiendo una habitación o un vehículo.
- Antes de entrar a un servicio de salud.
- Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), las personas que viven con usted no deben permanecer con usted en la misma habitación, las personas que están cerca de usted deberán ponerse mascarilla.**



### Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

- Utilice papel higiénico o un pañuelo desechable para cubrirse la boca, bótelos en la basura y lávese las manos enseguida.
- Si no tiene pañuelo, cúbrase la nariz y la boca con la parte interna del codo.



### Lávese las manos con frecuencia

- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón, límpiese con alcohol gel (entre 60% y 75%).



### Llame al 1517, 1540 (Call center COVID-19) médico o servicio de salud antes de buscar atención médica

- Si llama a su médico o servicio de salud diga que necesita atención porque cree que tiene COVID-19.



GOBIERNO de  
GUATEMALA  
DR. ALEJANDRO GIAMATTI

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL

OPS



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
ORGANIZACIÓN DE AMÉRICAS