

# Guías para auto-cuarentena (aislamiento individual)

Aun cuando la persona con la que usted vive no tenga síntomas, la cuarentena para esta persona significa separarla lo más posible de otros individuos que compartan el mismo espacio en la vivienda.

## Consejo # 1

Deben permanecer en su propio dormitorio.



Si el individuo a quien se le ha pedido permanecer en cuarentena (aislado) necesita salir de su habitación por alguna razón, deben lavarse las manos y usar una máscara.



## Consejo # 2

Use un baño que no sea compartido con otros



Si solo hay un baño, establezca una rotación para usar el baño en la cual la persona bajo cuarentena lo use por último y luego se desinfecte completamente con técnicas de desinfección apropiadas.



## Consejo #3

No comparta ningún artículo con la persona que esta en auto-cuarentena.



Mientras que todos los miembros de una vivienda sigan estas medidas de cuarentena y de higiene al pie de la letra, aquellos que no están en cuarentena pueden continuar participando en sus actividades normales fuera de la casa aun cuando alguien en su hogar esté en cuarentena.