

VOLVER A CASA DESDE LA PRISIÓN O LA CÁRCEL DURANTE EL CORONAVIRUS

Es posible que haya estado expuesto al coronavirus mientras estaba en prisión o cárcel. Cuando regresa a casa, proteja a sus seres queridos alejándose de los compañeros de hogar. Lamentablemente, esto significa que no deben abrazarse, dar besos o darse la mano. Siga estos pasos para mantener a todas las personas en su hogar sanos y salvos.

Aislarse durante 14 días

- Quédese en casa y lejos de los demás
- No acepte visitas
- Quédese en una habitación lejos de otros miembros de su hogar, si es posible
- Manténgase alejado de cualquier persona mayor de 60 años de edad o con problemas de salud como presión arterial alta o diabetes
- No comparta los trastes, toallas, sábanas o aparatos electrónicos
- Use un cuarto de baño aparte, si es posible



Para impedir la propagación de gérmenes

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo
- Tápese la boca cuando estornuda o tose
- No toque los ojos, la nariz o la boca
- Limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia, como encimeras, mesas y perillas de las puertas
- Manténgase a 6 pies de distancia de las personas
- Use una mascarilla de tela para taparse la nariz y la boca



Verifique si tiene síntomas

La mayoría de las personas que se enferman del coronavirus solo sentirán un malestar leve y deben recuperarse en casa.

- Los síntomas incluyen:
 - Fiebre
 - Tos
 - Escalofríos
 - Dolor muscular
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de garganta
 - Pérdida del sentido del gusto o del olfato
 - Falta de aire
- Busque atención médica de emergencia si tiene:
 - Dificultad para respirar
 - Dolor o presión en el pecho
 - Desorientación
 - Coloración azulado de los labios o la cara



PARA MÁS INFORMACIÓN:

LLAME AL 211

WWW.LDH.LA.GOV/CORONAVIRUS

WWW.CDC.GOV/CORONAVIRUS/2019-NCOV/

LSU Health
NEW ORLEANS

School of Medicine

Center for

Healthcare Value and Equity

www.vote-nola.org

**VO
TE**

VOLVER A CASA: CÓMO CUIDAR A UN SER QUERIDO QUE SALGA DE LA PRISIÓN O LA CÁRCEL

Su ser querido puede haber estado expuesto al coronavirus mientras estaba en la prisión o la cárcel. Cuando regresa a casa, debe alejarse de los demás, si es posible. Siga estos pasos para mantener a todos en su hogar sanos y salvos.

Verifique si tiene síntomas

La mayoría de las personas que se enferman del coronavirus solo sentirán un malestar leve y deben recuperarse en casa.

- Los síntomas incluyen:
 - Fiebre
 - Tos
 - Escalofríos
 - Dolor muscular
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de garganta
 - Pérdida del sentido del gusto o del olfato
 - Falta de aire
- Busque atención médica de emergencia si tiene:
 - Dificultad para respirar
 - Dolor o presión en el pecho
 - Desorientación
 - Coloración azulado de los labios o la cara



Para impedir la propagación de gérmenes

- Su ser querido debe quedarse en una habitación alejado de los demás
 - No deben abrazarse, dar besos o agarrarse de la mano.
 - En especial, debe alejarse de las personas mayores de 60 años de edad y las personas con problemas de salud como la presión arterial alta o diabetes
- Si están juntos en el mismo área, abra una ventana y prenda un ventilador
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo
- No toque los ojos, la nariz y la boca
- Todos los días, limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia, como encimeras, mesas y perillas de las puertas
- No acepte visitas - manténgase a 6 pies de distancia de las personas
- Pídale que use una mascarilla de tela para taparse la cara cuando esté cerca de las personas dentro del hogar y afuera
- No comparta los trastes, toallas, sábanas o aparatos electrónicos

Si su ser querido se enferma de COVID-19

- Asegúrese de que el enfermo tome muchos líquidos para mantenerse hidratado y que descansa en casa.
- Trate a los síntomas - los medicamentos de venta libre pueden ayudar a disminuir los síntomas.
- Para la mayoría de las personas, los síntomas duran unos días y la persona se mejora después de una semana.
- El enfermo puede salir de su cuarto si pasa 3 días sin fiebre y los demás síntomas se han disminuidos.
- Monitorea su propio condición y verifique si tiene síntomas

PARA MÁS INFORMACIÓN:

LLAME AL 211

WWW.LDH.LA.GOV/CORONAVIRUS

WWW.CDC.GOV/CORONAVIRUS/2019-NCOV/

LSU Health
NEW ORLEANS

School of Medicine

Center for

Healthcare Value and Equity

www.vote-nola.org

**VO
TE**