

Estimada Comunidad Universitaria:

INDICACIONES PARA PERSONAS EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO POR COVID-19

El aislamiento domiciliario, es una restricción de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio, para aquellas personas que estuvieron expuestas a un agente infeccioso, y que actualmente no tienen síntomas. Pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas. Es clave que durante el periodo de "cuarentena" (14 días), considere las siguientes indicaciones:

- ✓ **No salir del hogar, no invitar a nadie a la casa (visitas), ni realizar o participar de eventos sociales, tales como fiestas, cumpleaños y similares que reúnan personas.**
- ✓ **Mantener un metro de separación de los otros miembros del hogar cuando se encuentre en compañía.**
- ✓ **Mantener las siguientes medidas básicas personales:**
 - ✓ **Realizar higiene de manos frecuente con agua y jabón o solución de alcohol gel.**
 - ✓ **No compartir artículos de higiene personal ni de alimentación con otros habitantes del hogar.**
 - ✓ **Si lo requiere, usar pañuelos desechables y eliminarlos en bolsas plásticas dentro de un basurero con tapa.**
 - ✓ **En caso de estornudar o toser, cubrir la nariz y boca con el antebrazo pañuelo desechable que debe eliminar como se indicó anteriormente (párrafo anterior).**
- ✓ **Ocupar una pieza solo/a, con ventana para mantener una ventilación frecuente. En caso de no ser posible tener pieza individual, mantener una distancia de al menos 1 metro con otros miembros del hogar, limitando el uso de espacios comunes.**
- ✓ **Mantener ambientes limpios y ventilados:**
 - ✓ **Limpiar y desinfectar frecuentemente superficies como veladores, mesas, WC, lavamanos, mesas y mesones de la cocina u otras superficies de que toca a diario con desinfectantes que contienen solución desinfectante como cloro, alcohol o similar. La concentración de cloro se obtiene con una cucharada de cloro doméstico en un litro de agua fría.**
 - ✓ **Lavar la ropa, ropa de cama, toallas, etc., usando detergente de uso común y lavando la ropa a 70 °C o más por al menos 20 minutos. Si no tiene lavadora, lave a mano con su detergente habitual.**

Hacemos un llamado a toda la comunidad a enfrentar con seriedad y solidaridad esta emergencia sanitaria y a acatar con responsabilidad las normas y protocolos que la autoridad sanitaria ha dispuesto. Cada una y uno de nosotras/os tiene un rol determinante en la adopción de medidas de prevención y cuidado con el fin de evitar que los contagios continúen en aumento en la comunidad de la que somos parte.

Como funcionarios de los servicios de salud de la Universidad de Playa Ancha y de la Facultad de Ciencias de la Salud, nos mantenemos en nuestros puestos de trabajo colaborando desde nuestro quehacer con esta contingencia.