

RECOMENDACIONES PARA LA CUARENTENA PREVENTIVA

En caso de haber visitado alguno de los países o zonas de riesgo por Coronavirus, confirmados -a la fecha- por el Ministerio de Salud, deberás realizar una cuarentena por 14 días corridos, a contar del día de tu arribo a Chile. Revisa [aquí](#) el listado actualizado.

Durante el período de aislamiento, te aconsejamos tomar las siguientes precauciones:

- ✓ Mantente en tu domicilio hasta el fin de la cuarentena.
- ✓ Evita todo tipo de contacto social con otras personas, en especial, con adultos mayores, niños y aquel que tengan sus defensas bajas.
- ✓ Cuida tu higiene utilizando desinfectante de manos con alcohol o efectuando lavado de manos con agua y jabón neutro, frecuentemente. No toques tus ojos, nariz o boca con las manos sucias.
- ✓ Ventila y limpia los espacios. Realiza diariamente limpieza de superficies de alto contacto tales como, manillas, control remoto, teléfono, etc.
- ✓ Al toser o estornudar, cubrir la nariz y boca con el antebrazo o un pañuelo de papel. Este último debes botarlo inmediatamente.
- ✓ Recuerda controlar y registrar tu temperatura, dos veces al día.
- ✓ Si presentas fiebre, dolores musculares, dolor de garganta, tos o dificultad respiratoria, acude inmediatamente al médico y no te automediques. Utiliza una mascarilla al salir.