LICEO ANGLO FRANCÉS

The happiness of learning

Nursery • Kindergarten • Elementary • Jr. High

Qué hacer si tiene síntomas de COVID-19, aunque sean leves, o resultó positivo para COVID-19.

- **Aíslese inmediatamente en su casa durante al menos 14 días a partir de la aparición de los síntomas.** Permanecer en casa ayudará a prevenir la propagación del virus a la familia, los amigos, la comunidad en general y, en particular, a los que son clínicamente muy vulnerables. Controlar la propagación del virus ayudará a salvar vidas. Debe permanecer en una habitación bien ventilada con una ventana al exterior que pueda abrirse, separada de las demás personas de su casa si es posible. Mantenga la puerta cerrada.

- **Alerte a LAF y a las personas que han tenido contacto cercano en las últimas 48 horas**; hágales saber que tiene síntomas y que espera los resultados o que ha dado positivo para COVID-19. En esta etapa, esas personas no deben auto-aislarse. Alertar a las personas con las que ha estado en contacto significa que pueden tener un cuidado extra en la práctica del distanciamiento social, y también pueden estar más alerta a cualquier síntoma que puedan desarrollar.

- **Si todavía tiene síntomas después de 14 días**, debe seguir aislándose hasta que se sienta mejor.

- **Todos los demás miembros de la casa, incluyendo los hermanos y hermanas, que se encuentran bien de salud deben quedarse en casa y no salir de ella durante 14 días.** El período de 14 días comienza a partir del día en que la primera persona de la casa se enfermó. Usted y todos los demás miembros de su hogar deben permanecer en la casa. Se recomienda que no vayan al trabajo, a la escuela o a las zonas públicas, y que no utilicen el transporte público o los taxis.

- **Reduzca la propagación de la infección lavándose las manos regularmente** durante 20 segundos con agua y jabón, o usar un desinfectante de manos y **cubrirse al toser y estornudar**.

- Si tiene COVID-19 (posible o confirmado) y vive con otras personas, **considere la posibilidad de utilizar una careta dentro de su casa cuando pase tiempo en partes compartidas del hogar, además de evitar el contacto con otros miembros de la casa en la medida de lo posible.** El uso de una careta no reemplaza el distanciamiento social.

- **Limpieza y eliminación de residuos.** Al limpiar, debe utilizar sus productos domésticos habituales, como detergentes y cloro, ya que estos serán muy eficaces para eliminar el virus de las superficies. Limpie las superficies que se tocan con frecuencia, como manijas de puertas, pasamanos, controles remotos y mesas.

  Limpie los baños compartido cada vez que los use, por ejemplo, limpiando las superficies que haya tocado.

Los desechos personales (como los pañuelos usados) y las toallitas desinfectantes pueden guardarse de forma segura dentro de bolsas de basura desechables. Estas bolsas deben colocarse en otra bolsa, atadas de forma segura y mantenerse separadas de otros residuos. Esto debe dejarse a un lado por lo menos 72 horas antes de ponerlo en su contenedor externo habitual de residuos domésticos. Los demás residuos domésticos pueden ser eliminados de forma normal.

- **Lavandería.** Para minimizar la posibilidad de dispersar el virus por el aire, no sacuda la ropa sucia. Toda la ropa sucia puede ser lavada en la misma carga.

  Si no tiene una lavadora, espere 72 horas más después de que termine el aislamiento para llevar la ropa a una lavandería pública.

  No comparta las toallas, incluyendo las de mano.

- **No tenga visitas en tu casa.** No invite o permita que los visitantes sociales, como otros amigos o familiares, entren en su casa. Si desea hablar con alguien que no es miembro de su hogar, se recomienda utilizar el teléfono o los medios de comunicación social.

- **Que puede hacer para mejorar su estado de salud.**

  Beba agua para mantenerse hidratado. Debería beber suficiente agua durante el día para que su orina sea de un color claro y pálido.

  Puede usar medicamentos de venta libre, como el paracetamol, para ayudar con algunos de sus síntomas. Utilícelos de acuerdo con las instrucciones del paquete o la etiqueta y no exceda la dosis recomendada.

- **Si usted o su familia necesitan buscar consejo médico.**

  Busque atención médica inmediata si su enfermedad o la de alguien de su familia está empeorando o si sus síntomas no mejoran después de 7 días. **Si no es una emergencia, contacte con el servicio especializado para COVID-19 al teléfono 81-8361-0058**.

  Si se trata de una emergencia médica y necesita llamar a una ambulancia, marque el 911 e informe a la persona encargada de la llamada o a la operadora que usted o su pariente tienen síntomas de COVID-19.

  Por lo general, todas las citas médicas y dentales de rutina deben ser canceladas mientras usted y su familia se encuentran en su casa.

- **Cuide de su bienestar mientras se queda en casa.**

  Sabemos que permanecer en casa durante un período prolongado puede ser difícil, frustrante y solitario para algunas personas y que usted u otros miembros de la familia pueden sentirse deprimidos. Puede ser particularmente difícil si no tiene mucho espacio o acceso a un jardín.

  Es importante recordar que hay que cuidar tanto la mente como el cuerpo y obtener apoyo si lo necesita. Manténgase en contacto con su familia y amigos por teléfono o a través de los medios de comunicación social.

LAF proporciona apoyo psicológico a los estudiantes de LAF. Si necesita ayuda, por favor contacte con Melina Trejo al correo melina.trejo@laf.edu.mx.

También hay fuentes de apoyo e información que pueden ayudar, como el sitio web https://www.nl.gob.mx/coronavirus

Piense en las cosas que puede hacer durante su tiempo en casa. Las personas que se han quedado en casa durante una semana o más se han mantenido ocupadas con actividades como cocinar, leer, aprender en línea y ver películas. Si se siente lo suficientemente bien puede hacer ejercicio ligero dentro de su casa.

Con suerte, nadie de su familia experimentará nada más que síntomas leves, pero algunas personas están muy afectadas por COVID-19.

**** Referencia:*** *PUBLIC HEALTH ENGLAND*
https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection