

COVID-19: ¿Qué significa distanciamiento social y autocuarentena?

Ahora que el nuevo coronavirus y el COVID-19, la enfermedad causada por este, se están propagando a través de las comunidades de los Estados Unidos y otros países, han surgido frases como "distanciamiento social" y "autocuarentena". ¿Qué es lo que significan y cómo podrían concernirle a usted, a su familia y a su comunidad?

¿Qué significa distanciamiento social?

Aunque puede ser decepcionante escuchar que tantos lugares de reunión están cerrados, desde el punto de vista de la salud pública existe una razón para estas medidas. Las cancelaciones ayudan a detener o retardar la transmisión de la enfermedad, permitiendo así que el sistema de atención de salud pueda atender con más prontitud a los pacientes conforme pasa el tiempo.

Cerrar los lugares de reunión pública es un ejemplo de **distanciamiento social**. El distanciamiento social consiste en aumentar deliberadamente el espacio físico entre las personas para evitar la propagación de una enfermedad. Mantenerse alejado por lo menos a 6 pies de otras personas reduce sus probabilidades de contagiarse el COVID-19.

Otros ejemplos de distanciamiento social que le permiten evitar grupos más numerosos o espacios abarrotados de gente son:

- trabajar desde su casa en lugar de en la oficina
- cerrar las escuelas o hacer el cambio a la instrucción por Internet
- hacer visitas digitales a sus seres queridos por aparatos electrónicos, en lugar de visitarlos en persona
- cancelar o posponer congresos o reuniones grandes

¿Qué significa autocuarentena?

Las personas que han estado expuestas al nuevo coronavirus y que están en riesgo de contraer el COVID-19 pueden poner en práctica la **autocuarentena**. Los expertos en el área de salud recomiendan que esta autocuarentena dure por 14 días. El período de dos semanas brinda tiempo suficiente para determinar si caerán o no enfermos y serán capaces de contagiar a otra gente.

Puede que le pidan que se ponga en autocuarentena si ha estado en contacto con una persona infectada. La autocuarentena implica:

- practicar la higiene habitual y lavarse las manos con frecuencia
- no compartir objetos como toallas y utensilios
- no salir de su casa
- no recibir visitas
- mantenerse por lo menos a 6 pies de distancia de otras personas en la vivienda

Una vez que su período de cuarentena haya terminado, si no tiene ningún síntoma, siga las indicaciones de su médico acerca de cómo retomar su rutina normal.

¿En qué consiste el aislamiento?

Para las personas con casos confirmados de COVID-19, el **aislamiento** es una medida apropiada. "Aislamiento" es un término usado en el sector salud que significa mantener a la gente que está infectada con una enfermedad contagiosa separada de los que no están infectados. El aislamiento puede tener lugar en la casa o en un hospital o centro de salud. En los establecimientos de atención médica, se utilizará equipo especial de protección personal para atender a los pacientes en aislamiento.