**Enfermedad Coronavirus 2019**

**Pautas que debe tomar para la Cuarentena Autorregulada**

Debido a su exposición a COVID-19:

* Quédese en casa. Solo salga para obtener atención médica esencial o necesidades básicas, como alimentos.
* No viaje a lugares externos, incluyendo:
  + El trabajo, la escuela u otras áreas públicas.
  + Transporte público, viajes compartidos o taxis.
* Apártese de los demás en el hogar lo más posible.
* Cubra su tos y sus estornudos con un pañuelo desechable o en su codo.
* Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos.
* Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
* No comparta artículos del hogar como platos, tazas, utensilios para comer ni artículos de cama como cobijas y sábanas.
* Vuelva a agendar todas sus citas médicas que no sean esenciales y llame a su proveedor de atención médica con anticipación antes de su llegada para sus citas médicas esenciales.
* Posponga viajes de larga distancia ya que es posible que no pueda regresar si se enferma o tiene síntomas de COVID-19
* Si usted está expuesto o expuesta al virus, supervise sus síntomas durante 14 días.
* Esté pendiente de:
  + Fiebre (tómese la temperatura dos veces al día)
  + Tos seca
  + Falta de aliento
* Si desarrolla fiebre o alguno de los síntomas anteriores, por favor:
* Aislarse y use un cubrebocas si debe estar cerca de otras personas.
* Llame a su proveedor de atención médica de inmediato.
* Antes de ir a su cita médica, asegúrese de informarle a su proveedor de atención médica sobre su viaje y hágale saber que ha estado en contacto cercano con alguien que se confirmó que tiene o está siendo evaluado por COVID-19. Esto ayudará al proveedor de atención médica a proteger a otros de la infección.

**Para obtener más información, visite el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan en www.michigan.gov/coronavirus/ o comuníquese con el Departamento de Salud de Detroit al (313) 876-4000 o por correo electrónico en DHDoutbreak@DetroitMI.gov**