

## “¿Qué es cuarentena, aislamiento y distanciamiento social?”

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el aislamiento, la cuarentena y el distanciamiento social son las estrategias de salud pública que ayudan a prevenir la propagación de un virus altamente contagioso como es el Covid-19. Por ello es importante conocerlos, para saber qué nos indican los comunicados de salud.

### **Cuarentena**

Esta medida implica **permanecer en el casa durante dos semanas y evitar el contacto con otras personas**. No ir a trabajar, no tomar ningún tipo de transporte público, no hacer mandados y no invitar a nadie a casa.

Es aconsejable que los mayores de 60 o 65 años y las personas en condición de riesgo tomen esta medida.

### **Aislamiento**

El aislamiento se aplica en personas que han dado positivo en el test de Covid-19, en casos sospechosos o en gente que ha tenido un contacto estrecho con personas provenientes de países en riesgo y que tendrían una alta probabilidad de haber contraído el virus. El aislamiento es estricto e implica permanecer en una habitación sin contacto con otras personas.

### **Distanciamiento Social**

Es una medida indicada para las personas que no están en cuarentena e implica la separación a dos metros de otra persona, minimizar las actividades y evitar ir a lugares públicos.

