

# AUTO AISLAMIENTO

*Ayuda a parar la transmisión de COVID-19*



Si se te ha pedido que hagas cuarentena porque has dado **positivo** en una prueba de COVID-19, debes auto aislarte durante 10 días desde la fecha en que hayas recibido el resultado positivo de la prueba. Todas las personas que convivan contigo deben hacer cuarentena durante 14 días, incluyendo los niños, que no podrán asistir al colegio ni a ningún otro entorno de cuidado infantil.



Si tienes síntomas intenta mantenerte lo más alejado posible de las otras personas con las que convivas. Si sigues teniendo fiebre tras los primeros 10 días, sigue en cuarentena hasta que tu temperatura vuelva a la normalidad y busca atención médica de tu médico de cabecera o del NHS 111.



Si se te ha pedido que hagas cuarentena **porque has estado en contacto con un positivo** en COVID-19, permanece en casa durante 14 días. Sin embargo, los miembros de tu familia u otras personas que convivan contigo no tienen que hacer cuarentena si nadie tiene síntomas.



**NO** debes de ir a trabajar, a las tiendas o salir de casa por ningún motivo durante la cuarentena.

**NO permitas que nadie te visite en casa.**



**Podrías ser multado** si has dado positivo en la prueba de COVID-19, o si has sido identificado como contacto de alguien con COVID-19 y el Servicio de Prueba y Seguimiento del NHS te indica que debes quedarte en casa y **no te quedas en casa y haces la cuarentena.**



**Ayuda y asistencia.** Si necesitas ayuda, llama al Servicio de Asesoramiento y Ayuda de Suffolk en el 0800 068 3131 (de 9:00 am a 5:00 pm de lunes a viernes) o visita <https://www.suffolk.gov.uk/coronavirus-covid-19/suffolk-advice-and-support-service/>