

10.

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS EN CUARENTENA

1.La información representa el factor clave de éxito; las personas en cuarentena deben estar constantemente informadas y actualizadas sobre el progreso de la epidemia.

2.Es necesario proporcionar alimentos, otros materiales y cualquier medicación necesaria para que las personas no se sientan abandonadas o solas.

3.El período de cuarentena debe ser corto y la duración no debe modificarse, excepto en circunstancias extremas.

4.La mayoría de los eventos secundarios negativos derivan de la imposición de una restricción de la libertad; la cuarentena voluntaria se asocia con menos estrés y menos complicaciones a largo plazo; por lo tanto, es necesario explicar claramente sus razones.

5.Los funcionarios de la salud pública deben enfatizar que el autoaislamiento es una elección desinteresada.

6.Los trabajadores sanitarios en cuarentena, mientras están en casa, pueden producir documentos útiles u otros materiales para sus colegas. Podrían contribuir haciendo sugerencias y mantenerse en contacto con las redes sociales.

