

10 cosas que puedes hacer para controlar tu salud en casa

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica. Es posible que le diga que se ocupe de su cuidado desde su casa. Siga estos consejos:

- 1. Permanezca en casa del trabajo,** la escuela y lejos de otros lugares públicos. Si tiene que salir, evite usar cualquier tipo de transporte público, compartir transporte o taxis.



- 2. Monitorizar los síntomas** cuidadosamente. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención médica inmediatamente.



- 3. Descanse y manténgase hidratado.**



- 4. Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica** con anticipación y dígame que tiene o podría tener COVID-19.



- 5. Para emergencias médicas,** llame al 911 y **notifique al personal de despacho** que tiene o podría tener COVID-19.



- 6. Cúbrase la tos y los estornudos.**



- 7. Lávese las manos** a menudo con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpiense las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.



- 8. En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica y lejos de otras personas** en su casa. Además, debe usar un baño separado, si está disponible. Si necesita estar cerca de otras personas dentro o fuera de su hogar, use una mascarilla.



- 9. Evitar compartir artículos personales** con otras personas en su hogar, como platos, toallas y ropa de cama.



- 10. Limpiar todas las superficies** que se tocan con frecuencia, como mostradores, mesones y las manijas de las puertas. Usar aerosoles o toallas de limpieza para el hogar de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.



Para más información: www.cdc.gov/COVID19

