

Protect Yourself and the People You Live With from COVID-19

IDENTIFY HOUSEHOLD MEMBERS WHO ARE AT HIGHER RISK

Older adults and people of any age who have serious underlying medical conditions are at increased risk for severe illness from COVID-19. If your household includes one or more vulnerable individuals then all family members should act as if they, themselves, are at higher risk.

If you're sick, you must stay home (except to get medical care) for 10 days since your symptoms first appeared and at least 24 hours with no fever and improved symptoms, whichever is longer. Stay away from others and isolate in a separate room, if possible. Always wear a face covering when you need to be around others (even at home).

If a household member is sick, all members should also stay home and quarantine for 14 days. Consider having everyone in your home wear a face covering as soon as one household member becomes sick. Check your temperature twice a day and watch for symptoms of COVID-19. Get tested 5-9 days after being in contact with the sick person.

TAKE EVERYDAY PREVENTATIVE ACTIONS

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds
- Avoid close contact with people who are sick
- Put 6ft of distance between yourself and people who don't live in your household
- Wear a face covering when in public and around others
- Clean and disinfect frequently-touched surfaces daily, like doorknobs, light switches, phones, and faucets
- Monitor your health daily and watch for symptoms of COVID-19
- Avoid large gatherings and crowded spaces

PROTECT CHILDREN AND VULNERABLE MEMBERS

- Choose one or two family members who are not at a higher risk to run the essential errands.
- Teach children the same things everyone should do to stay healthy. Children and other people can spread the virus even if they don't show symptoms.
- Vulnerable members should avoid caring for children and people who are sick. If they must care for the children in their household, the children in their care should not have contact with individuals outside the household.

SEPARATE A HOUSEHOLD MEMBER WHO IS SICK

- Keep people at higher risk separated from anyone who is sick.
- Have only one person in the household take care of the person who is sick.
- Provide a separate bedroom and bathroom for the person who is sick, if possible.
- If you need to share a bedroom, separate the ill person's bed.
- If you need to share a bathroom, clean and disinfect the frequently touched surfaces in the bathroom after each use.
- Maintain 6 feet between the person who is sick and other family or household members.
- If you are sick, do not help prepare food. Also, eat separately from the family.

Protéjase y proteja a las personas con las que vive del COVID-19

IDENTIFIQUE A LOS MIEMBROS DEL GRUPO FAMILIAR QUE ESTÁN EN MAYOR RIESGO

Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con condiciones médicas crónicas graves tienen mayor riesgo de tener complicaciones graves en caso de enfermedad por COVID-19. Si en su grupo familiar hay una o más personas vulnerables, todos los familiares deberían actuar como si ellos mismos estarían en mayor riesgo.

Si usted está enfermo, debe quedarse en casa (excepto para recibir atención médica) durante 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez y al menos desde que transcurrieron 24 horas sin fiebre y con mejoría de los síntomas, lo que sea más largo. Manténgase alejado de los demás y aíslese en una habitación separada, si es posible. Siempre use un protector facial cuando necesite estar cerca de otras personas (incluso en casa).

Si un miembro del grupo familiar está enfermo, todos los miembros también deberían quedarse en casa y estar en cuarentena durante 14 días. Evalúe que todos en su casa se cubran la cara ni bien se enferme un miembro del grupo familiar. Controle su temperatura dos veces al día y observe los síntomas del COVID-19. Hágase la prueba de 5 a 9 días después de estar en contacto con la persona enferma.

TOME TODAS LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN COTIDIANAS

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Mantenga los 6 pies de distancia entre usted y las personas que no pertenezcan a su grupo familiar.
- Use un protector facial cuando esté en público y cerca de otras personas.
- Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, como perillas de puertas, interruptores de luz, teléfonos y grifos.
- Controle su salud a diario y esté atento a los síntomas del COVID-19.
- Evite grandes reuniones y espacios concurridos.

PROTEJA A LOS NIÑOS Y MIEMBROS VULNERABLES

- Elija uno o dos miembros de la familia que no corran un mayor riesgo para hacer los mandados esenciales.
- Enseñe a los niños las mismas cosas que todos deberían hacer para mantenerse saludables. Los niños y otras personas pueden transmitir el virus incluso si no presentan síntomas.
- Los miembros vulnerables deben evitar cuidar de niños y personas enfermas. Si deben cuidar a los niños del grupo familiar, los niños bajo su cuidado no deberían tener contacto con personas fuera del grupo familiar.

AÍSLE A UN MIEMBRO DEL HOGAR QUE ESTÉ ENFERMO

- Mantenga a las personas con mayor riesgo apartadas de cualquier persona enferma.
- Haga que solo una persona del grupo familiar cuide a la persona enferma.
- Proporcione un dormitorio y un baño separados para la persona enferma, si es posible.
- Si necesita compartir un dormitorio, separe la cama del enfermo.
- Si necesita compartir un baño, limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia en el baño después de cada uso.
- Mantenga los 6 pies de distancia entre la persona enferma y otros miembros del grupo familiar.
- Si está enfermo, no ayude a preparar la comida. Asimismo, coma apartado del resto de la familia.