

PREVENGA LA PROPAGACIÓN DE COVID-19 SI ESTÁ ENFERMO

Si tiene fiebre o tos, es posible que tenga COVID-19. **La mayoría de las personas contrae una enfermedad leve y se puede recuperar en casa. Siga las recomendaciones de abajo para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad a otras personas en su casa y en la comunidad.**



QUÉDESE EN CASA

- No debe salir de su casa, salvo que necesite atención médica.
- No visite áreas públicas.
- Evite usar el transporte público, los vehículos compartidos o taxis.



AÍSLESE DE LAS DEMÁS PERSONAS Y DE LAS MASCOTAS EN SU CASA

- Si es posible, debe permanecer en una "habitación para enfermos".
- Use un baño separado.



LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no tiene agua y jabón, límpieselas con un desinfectante para manos a base de alcohol que tenga al menos 60 % de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos.



CÚBRASE AL TOSER Y ESTORNUDAR

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
- Tire los pañuelos de papel usados en un bote de basura que tenga una bolsa adentro.
- Lávese las manos de inmediato.



USE UN BARBIJO DE TELA

- Use un protector de tela para cubrirse la nariz y la boca si debe estar con otra gente (*incluso en su casa*).
- No necesita usar un protector de tela si está solo.
- Si no puede usar un protector de tela (*por problemas para respirar, por ejemplo*), cúbrase de alguna manera cuando tosa o estornude. Trate de mantenerse al menos a 6 pies de distancia de otras personas. Esto ayudará a proteger a las personas que lo rodean.



EVITE COMPARTIR LOS ARTÍCULOS DOMÉSTICOS DE USO PERSONAL

- No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas ni ropa de cama con el resto de las personas de su casa.
- Lave minuciosamente estos artículos después de usarlos con agua y detergente o póngalos en el lavavajillas.



LIMPIE Y DESINFECTE TODOS LOS DÍAS

- Limpie todas las superficies de contacto frecuente, incluidos teléfonos, controles remotos, mesadas, mesas, picaportes, accesorios del baño, inodoros, teclados, tabletas y mesitas de noche.
- Limpie el área o el artículo con agua y jabón u otro detergente si está sucio. A continuación, use un desinfectante de uso doméstico.



CONTROLE SUS SÍNTOMAS

Los síntomas más frecuentes de COVID-19 son fiebre y tos. Si desarrolla alguna de estas señales de alerta de emergencia, debe recibir atención médica de inmediato:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión constante en el pecho
- Nueva confusión o no poder despertarse
- Labios o cara azulados



LLAME ANTES DE VISITAR A SU MÉDICO

- Llame con anticipación. Muchas visitas médicas para control de rutina se están posponiendo o se hacen por teléfono o telemedicina.
- Si tiene una cita médica que no se puede posponer, llame al consultorio de su médico. Esto ayudará a proteger a las personas que están en el consultorio y a otros pacientes.



LLAME AL 911 SI TIENE UNA EMERGENCIA MÉDICA

- Informe al operador que tiene, o que podría tener, COVID-19.
- Si es posible, póngase un barbijo antes de que llegue el personal médico.

Si está enfermo, quédese en casa y no regrese a la escuela o al trabajo hasta que:

- hayan pasado al menos 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez; y
- hayan pasado al menos 3 días (72 horas) desde que su fiebre se ha resuelto (es decir, no hay fiebre sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre) y sus otros síntomas están mejorando.

