

10 cosas que puede hacer para controlar su salud en casa

Si tiene fiebre, toz, o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica. Es posible que le indiquen que administre sus síntomas desde su hogar. Siga estos consejos:

- 01 Quédese en casa** del trabajo, la escuela, y lejos de otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar cualquier tipo de transporte público, viaje compartido o taxis.
- 02 Monitoreé sus síntomas** con cuidado. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención médica inmediatamente.
- 03 Descanse y manténgase hidratado.**
- 04** Si tiene una cita médica, **comuníquese con su doctor** antes de su cita y cuente le que tiene o puede tener COVID-19.
- 05** Para emergencias médicas, llame 911 y **notifique al despachar personal** que usted tiene o puede tener COVID-19.
- 06 Cúbra su toz y los estornudos.**
- 07 Lávese las manos seguido** con jabón y agua por al menos 20 segundos o limpie sus manos con un alcohol desinfectante de manos que contiene al menos 60% alcohol.
- 08** Lo más posible, **quédese en su habitación específica y lejos de otras personas en su casa**. También debe usar un baño separado, si es posible. Si usted necesita estar cerca de otras personas dentro o afuera de la casa, use una máscara.
- 09 Evite compartir cosas personales** con otras personas en su hogar, como platos, toallas y ropa de cama.
- 10 Limpie todas las superficies** que estocado seguido, como los tableros de mesa y pomos de las puertas. Use aerosoles de limpieza o toallitas para limpiar.

Para más información: <http://www.cdc.gov/COVID19>