

10 maneras de manejar los síntomas respiratorios en casa

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica. Es posible que le recomienden manejar el cuidado de su salud en casa. Siga estos consejos:

- 1. Quéedese en casa**, no vaya al trabajo ni a la escuela, y evite visitar otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar transporte público, vehículos compartidos o taxis.



- 2. Monitoree sus síntomas** con mucha atención. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su proveedor de atención médica.



- 3. Descanse y manténgase hidratado.**



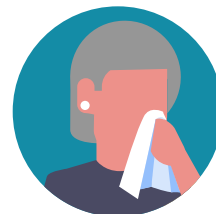
- 4.** Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** antes de asistir, e infórmele que tiene o podría tener COVID-19.



- 5.** Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y **avísele a la operadora** que tiene o podría tener COVID-19.



- 6. Cúbrase la boca al toser o estornudar.**



- 7. Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o límpiense las manos con algún desinfectante de manos a base de alcohol, que contenga alcohol de 60 % mínimo.



- 8.** En la medida de lo posible, **quéedese** en una habitación específica y **aléjese de las demás personas** que viven en su casa. Además, de ser posible, debería utilizar un baño separado. Si debe estar en contacto con otras personas o fuera de su casa, use una mascarilla.



- 9. Evite compartir artículos personales** con las demás personas en su casa, como platos, toallas y ropa de cama.



- 10. Limpie todas las superficies** que se tocan frecuentemente, como los mostradores de cocina, las mesas y las perillas de las puertas. Use aerosoles o paños de limpieza para el hogar de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.



Para obtener más información: www.cdc.gov/COVID19-es