

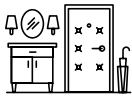
Cómo cuidarse cuando tiene COVID-19



Quédese en casa. No vaya a la escuela, al trabajo ni a lugares públicos. Y no use el transporte público. Salga de casa solo si necesita atención médica. Pero llame primero al consultorio del médico para que sepan que usted va a venir, y use una mascarilla facial cuando vaya.



Use una mascarilla facial cuando esté cerca de otras personas. Esto puede ayudar a detener la propagación del virus cuando usted tose o estornuda.



Limite el contacto con las personas en su hogar. Si es posible, quédese en una habitación separada y use un baño separado.



Evite el contacto con mascotas y otros animales.



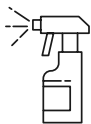
Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Luego tírelo a la basura de inmediato.



Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar. Use agua y jabón, y fróteselas durante al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.



No comparta artículos personales del hogar. Estos incluyen ropa de cama, toallas, tazas y vasos, y utensilios para comer.



Limpie y desinfecte su hogar todos los días. Use limpiadores domésticos o toallitas o aerosoles desinfectantes. Tenga especial cuidado de limpiar las cosas que agarra con las manos. Estas incluyen perillas de puertas, controles remotos, teléfonos y manijas del refrigerador y microondas. Y no olvide las encimeras, mesas, baños y teclados de computadora.



Si es necesario, tome un analgésico (medicamento para el dolor) de venta libre, como acetaminofén (Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve), para aliviar la fiebre y los dolores corporales. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.



Hable con su médico u otro profesional de la salud sobre cuándo será seguro que usted abandone el aislamiento.