

# 10 maneras de controlar los síntomas respiratorios en el hogar

**Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de cuidados de salud. Pueden indicarle que cuide su salud desde la casa. Siga estos consejos:**

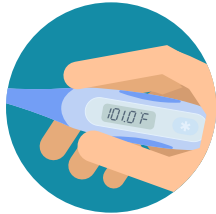
**1. Manténgase en casa** alejado de su lugar de trabajo, de la escuela y lejos de otros lugares públicos. Si usted debe salir, evite el uso de cualquier tipo de transporte público, evite transportarse con otras personas, o en taxis.



**6. Cúbrase la boca cuando tosa y estornude.**



**2. Monitoree sus síntomas** cuidadosamente. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de cuidado de salud.



**7. Lávese las manos a menudo** con agua y jabón durante al menos 20 segundos o limpie sus manos con un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.



**3. Descanse y manténgase hidratado.**



**8. En la medida de lo posible, quédese** en una habitación específica y lejos de otras **personas** en su hogar. Además, debe usar un baño separado, si está disponible. Si necesita estar cerca de otras personas dentro o fuera de la casa, usa una mascarilla.



**4.** Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención **médica** con anticipación y dígame que piensa que tiene o puede tener COVID-19.



**9. Evite compartir artículos personales** con otras personas en su hogar, tales como platos, toallas y ropa de cama.



**5.** Para emergencias médicas, llame al 911 y notifique al personal de **que recibe su llamada** que tiene o puede tener COVID-19.



**10. Limpie todas las superficies** que se tocan a menudo, como repisas, mesas y perillas de las puertas. Utilice aerosoles o toallitas de limpieza del hogar de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.



Traducido al español por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de NC.

Para obtener más información:  
[www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)