10 maneras de controlar los síntomas respiratorios en el hogar

NC

SPANISH

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su médico. Pueden indicarle que administre su atención desde casa. Siga estos consejos:

1. **Quédese en casa** until:
   - Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron los síntomas **Y**
   - No ha tenido fiebre durante 3 días sin ningún medicamento para la fiebre **Y**
   - Sus síntomas han mejorado.

2. **Monitoree sus síntomas cuidadosamente.** Si los síntomas empeoran, llama a tu médico inmediatamente.

3. **Descanse y beba muchos líquidos.**

4. **Antes de ir al médico,** llámeles y dígale que tiene o puede tener COVID-19.

5. **Para emergencias,** llame al 911. Dígales que usted tiene o puede tener COVID-19.

6. **Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca** con un pañuelo desechable y tírelo.

7. **Lávese las manos** a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

8. En la medida de lo posible, **manténgase alejado de otras personas**, quédese en una habitación separada y use un baño separado. Use una máscara cuando esté cerca de los demás.

9. **Evite compartir cualquier artículo del** hogar, incluidos los alimentos.

10. Las superficies que se tocan a menudo deben **limpiarse todos los días**.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de NC – www.ncdhhs.gov/covid19

Llame al 211 o vaya a nc211.org para encontrar otros recursos.

Adaptado del folleto del CDC titulado "10 maneras de manejar los síntomas respiratorios en casa"

Departamento de Salud y Servicios Humanos de NC | www.ncdhhs.gov | NCDHHS es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. | 5/20