

10 cosas que puede hacer para controlar su salud en casa

Si tiene COVID-19 posible o confirmado:

1. **Quédese en casa.**

No vaya al trabajo, la escuela o a áreas públicas. Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.



2. **Vigile sus síntomas**

Busque atención médica rápidamente si su enfermedad empeora.



3. **Descansa y mantente hidratado**



Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** y dígame que tiene o que podría tener COVID-19.



Si se tiene emergencia médica o necesita llamar al 911, **avísele al personal del centro de llamadas** que tiene COVID-19 o lo están evaluando para determinarlo.



6. **Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar.**



7. **Lávese frecuentemente las manos** con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.



8. En la medida de lo posible, **permanezca en una habitación específica y lejos de las demás personas** que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible. Usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas.



9. **No debe compartir** platos, vasos, tazas, toallas o ropa de cama con otras personas que estén en su casa.



10. **Limpie todos los días todas las superficies** de contacto frecuente como las mesas y las manijas de las puertas. Use un limpiador de uso doméstico, ya sea un rociador o una toallita, según las instrucciones de la etiqueta.



Visite www.espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html para obtener información sobre los síntomas de COVID-19.
Para más información: www.espanol.cdc.gov/COVID19