

10 maneras de controlar los síntomas respiratorios en el hogar

MD

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.



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



2. Monitoree sus síntomas cuidadosamente.

Si los síntomas empeoran, llama a tu médico inmediatamente.



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



3. Descanse y beba muchos líquidos.



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.



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



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



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



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



Departamento de Salud de Maryland

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



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



Departamento de Salud de Maryland | MDH es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. | 3/20