

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.

¿Le preocupa que pueda tener coronavirus?



La línea directa de coronavirus de Texas Health Resources, atendida por enfermeras, está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para ayudar a responder tus preguntas. Llame al 682-236-7601 en cualquier momento para hablar con una enfermera. Aprende como protegerte a ti mismo.

Fuente: <https://www.healthwise.org/specialpages/covid-19-resources.aspx>