



SIGA ESTOS CONSEJOS Y LOS QUE FIGURAN AL DORSO PARA MANTENERSE A SALVO Y PROTEGER A SU FAMILIA, Y PARA AYUDAR A DETENER LA PROPAGACIÓN DE COVID-19.

SI SU PRUEBA DE COVID-19 ARROJA UN RESULTADO POSITIVO O SI ESTÁ ESPERANDO LOS RESULTADOS

SÍ: esté atento a su temperatura o síntomas como tos y dificultad respiratoria.

SÍ: informe a su médico si sus síntomas empeoran.

SÍ: informe a los proveedores de atención médica al llamar para coordinar una cita o antes de visitar al médico.

SÍ: informe al despachador en caso de emergencia.

SÍ: llame a su médico si tiene preguntas o inquietudes.

NO entre en pánico; el 80 % de las personas no presenta síntomas graves y se puede recuperar en sus hogares.

NO reciba visitas ni vaya a lugares públicos.

NO comparta sábanas, platos u otros elementos personales.

SSI SU PRUEBA DE COVID-19 DIO POSITIVO, PERMANEZCA AISLADO HASTA QUE...

La junta de salud local o la Comisión de Salud Pública lo autorice a terminar el aislamiento. La junta de salud local se comunicará con usted por teléfono. Si no recibe novedades después de 14 días de realizarse la prueba, comuníquese con nosotros al centro de salud.

SI ESTÁ ESPERANDO LOS RESULTADOS DE LA PRUEBA DE LA COVID-19, PERMANEZCA EN CUARENTENA HASTA QUE...

Su proveedor o enfermero de Harbor Health o la junta de salud lo autorice a terminar la cuarentena.

SI SU PRUEBA DE COVID-19 DIO NEGATIVO, PERMANEZCA AISLADO HASTA QUE...

Su proveedor o enfermero de Harbor Health lo autorice a terminar el aislamiento. El equipo de atención lo autorizará según los resultados de su prueba, y cuántos días hayan pasado desde que tuvo el último síntoma y desde que tuvo los primeros síntomas.

SUGERENCIAS PARA EL CUIDADO Y MANEJO DE SÍNTOMAS

Para la fiebre:

- ✓ Beba líquidos fríos para evitar deshidratarse.
- ✓ Solo use una capa de prendas de vestir livianas y duerma con una sábana liviana.
- ✓ La temperatura por debajo de los 101 °F (38,3 °C), por lo general, no requiere medicamentos para la fiebre.
- ✓ Si su temperatura excede los 101 °F (38,3 °C), puede tomar paracetamol o ibuprofeno.
- ✓ Ambos medicamentos son de venta libre y lo ayudarán a tratar la fiebre y el dolor.
- ✓ El objetivo del tratamiento para la fiebre es bajar la temperatura a un nivel que no le genere muchas molestias.
- ✓ Consuma la menor cantidad de medicamentos posible para bajar la fiebre.
- ✓ Antes de tomar medicamentos, lea todas las instrucciones del envase.

Paracetamol (por ejemplo, Tylenol):

- ✓ Regular Strength Tylenol: tome 650 mg (dos comprimidos de 325 mg) por vía oral, cada 4-6 horas, según sea necesario. Cada comprimido de Regular Strength Tylenol tiene 325 mg de paracetamol.
- ✓ Extra Strength Tylenol: tome 1000 mg (dos comprimidos de 500 mg) por vía oral, cada 8 horas, según sea necesario. Cada comprimido de Extra Strength Tylenol tiene 500 mg de paracetamol.
- ✓ La cantidad máxima de paracetamol que debería tomar por día es de 3000 mg (10 comprimidos de Regular Strength o 6 comprimidos de Extra Strength por día).
- ✓ No tome paracetamol si tiene una enfermedad hepática.

Ibuprofeno (por ejemplo, Motrin, Advil):

- ✓ Tome 400 mg (dos comprimidos de 200 mg) por vía oral, cada 6 horas, según sea necesario.
- ✓ Otra opción es tomar 600 mg (tres comprimidos de 200 mg) por vía oral, cada 8 horas, según sea necesario.
- ✓ La cantidad máxima que debería tomar por día es de 1200 mg (seis comprimidos de 200 mg), a menos que su médico le indique que tome más.
- ✓ No tome ibuprofeno si tiene problemas estomacales, enfermedades renales, está embarazada o su médico le ha indicado que evite este tipo de medicamento antiinflamatorio. No tome ibuprofeno por más de 7 días sin consultar a su médico.

Otros síntomas:

- ✓ Puede tomar medicamentos contra la tos o expectorantes, o usar un humidificador o Vicks VapoRub para el alivio de los síntomas.
- ✓ Verifique los ingredientes para asegurarse de no tomar una dosis doble de paracetamol, y consulte a su médico según corresponda.

Cinco consejos para mantener la seguridad en cuanto al coronavirus

1

EVITE LAS MULTITUDES



Quédese en casa

Disfrute espacios al aire libre poco concurridos

Manténgase, al menos, a 6 pies (2 m) de distancia de los demás

Pasee a su perro

En las siguientes circunstancias:

- ✓ Si se siente enfermo
- ✓ Si se siente bien, hasta que termine la epidemia en su región

Cómo hacerlo:

- ✓ “Una multitud” es un grupo grande de personas
- ✓ “Grande” significa que no puede mantener 6 pies (2 m) de distancia
- ✓ Evite los apretones de manos
- ✓ ¡Estas medidas son importantes incluso si está sano!

2

SI SE SIENTE MAL, QUÉDESE EN CASA



Quédese en la cama

Mire televisión

No use el transporte público

En las siguientes circunstancias:

- ✓ Si tiene fiebre
- ✓ Si tiene tos
- ✓ Si tiene dificultad respiratoria

Cómo hacerlo:

- ✓ Incluso si los síntomas desaparecen, quédese en casa hasta que el médico lo autorice a salir
- ✓ Antes de buscar atención médica, llame a su médico
- ✓ Evite los lugares públicos, la escuela y el trabajo
- ✓ No use medios de transporte públicos, taxis o servicios de transporte compartido
- ✓ Si necesita salir, use una mascarilla

3

LIMPIE LAS SUPERFICIES DE USO FRECUENTE



Picaportes de puertas

Canillas y grifos

Botón y cubreasiento del inodoro

Interruptores de luz

Mesadas y mesas

Teléfonos celulares y controles remotos de televisión

En las siguientes circunstancias:

- ✓ Una vez por día
- ✓ Después del uso prolongado por parte de una persona enferma

Cómo hacerlo:

- ✓ Use jabón y agua
- ✓ También puede usar alcohol, en una concentración del 70%
- ✓ Lejía hogareña, en una concentración de 4 cucharadas (20 ml) por cuarto de galón (950 ml)

4

CÚBRASE AL TOSER Y ESTORNUDAR



En un pañuelo
En su manga o codo

En las siguientes circunstancias:

- ✓ Si está enfermo
- ✓ Si tiene alergia
- ✓ Si cocinó con demasiada pimienta

Cómo hacerlo:

- ✓ Arroje los pañuelos usados a la basura
- ✓ Lávese las manos de inmediato

5

LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA



Cante el alfabeto

En las siguientes circunstancias:

- ✓ Al entrar a un edificio
- ✓ Al llegar a casa
- ✓ Después de ir al baño
- ✓ Tras estar entre multitudes
- ✓ Al toser o estornudar
- ✓ Después de tomar un autobús, tren, medio de transporte compartido o metro
- ✓ Antes de comer o cocinar

Cómo hacerlo:

- ✓ Usar agua y jabón es la mejor opción
- ✓ Se puede usar desinfectante de manos
- ✓ Lave ambos lados de las manos
- ✓ Debajo de las uñas
- ✓ Entre los dedos
- ✓ No olvide los pulgares
- ✓ Séquese las manos por completo