



## 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.

### SI SU PRUEBA DE COVID-19 ARROJA UN RESULTADO POSITIVO...

- ✓ **PERMANEZCA EN AISLAMIENTO, COMO MÍNIMO, 7 DÍAS DESPUÉS DE HABER RECIBIDO EL RESULTADO POSITIVO.**
- ✓ **Y HASTA QUE HAYAN TRANSCURRIDO, POR LO MENOS, TRES DÍAS SIN PRESENTAR SÍNTOMAS.**
- ✓ **Y HASTA QUE NO TENGA FIEBRE.**
- ✓ **Y HASTA QUE DEJE DE CONSUMIR MEDICAMENTOS PARA BAJAR LA FIEBRE.**

### SI ESTÁ ESPERANDO LOS RESULTADOS DE LA PRUEBA DE COVID-19...

- ✓ **PERMANEZCA EN CUARENTENA HASTA QUE RECIBA UN RESULTADO NEGATIVO.**

### 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