

Es posible que usted tenga el coronavirus 2019 (COVID-19) u otro virus. En la mayoría de casos, los síntomas son parecidos a los de un resfriado común (como fiebre, tos y dolor de garganta). La mayoría de las personas con COVID-19 solo se enferman de manera leve y deben quedarse en casa. Por favor lea la siguiente información para su protección, la de su familia y de la comunidad.

## SÍ...

- ✓ Quédese en casa y descance.
- ✓ Beba muchos líquidos (como agua).
- ✓ Tome paracetamol (como Tylenol) para el dolor y la fiebre, cada 6 horas —o según indique el frasco—.
- ✓ Cúbrase la boca y nariz cuando tosa o estornude con un pañuelo desechable o con el brazo.
- ✓ Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos, que tenga al menos 60 % de alcohol, si no hay agua y jabón disponibles. Abarque toda la superficie de sus manos y frótelas hasta que estén secas.
- ✓ Limpie y desinfecte objetos y superficies que toca frecuentemente (como mesas y cubiertas, tableros, manijas, superficies y artículos fijos en el baño, retretes o escusados, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de noche).
- ✓ Use una mascarilla cuando esté con las personas que viven con usted.
- ✓ Manténgase al tanto de las actualizaciones y consejos del Departamento de Salud y Salud Mental y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
- ✓ Llame a su proveedor principal de atención médica y a su empleador antes de regresar al trabajo.

## NO...

- × Salga de su casa.
- × Use el transporte público (como el tren o autobús).
- × Se toque los ojos, nariz o boca sin lavarse las manos.
- × Tenga contacto cercano con personas que están enfermas.
- × Tenga contacto innecesario con otros antes de que pasen 7 días desde el inicio de sus síntomas, o haya estado sin fiebre por 3 días —lo que tarde más en transcurrir—.
- × Comparta artículos personales, como platos, vasos o tasas, cubiertos, toallas o colchas.
- × Comparta vivienda con alguien con alto riesgo de COVID-19. Entre los que se encuentran en alto riesgo están las personas embarazadas, las mayores de 50 años y las que tienen un problema médico crónico (como enfermedades del corazón o los pulmones, o diabetes). Si no puede evitar compartir su vivienda, manténgase a por lo menos 6 pies de distancia de los demás.
- × Permita que le visiten en casa mientras tenga tos o fiebre.

## PARA OBTENER ATENCIÓN MÉDICA:

- Llame al 911 si cree que es una emergencia, o si tiene problemas para respirar.
- Si tiene preguntas o se siente peor, llame a su proveedor principal de atención médica o al 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692).

