

# 10 cosas que puede hacer para cuidar su salud desde casa

## Si es posible que tenga COVID-19 o han confirmado que lo tiene:

1. Quédese en casa y no vaya al trabajo, a la escuela ni a otros lugares públicos. Si tiene que salir, evite usar cualquier tipo de transporte público, y no tome viajes compartidos ni taxis.



2. Monitoree sus síntomas cuidadosamente. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención médica inmediatamente.



3. Descanse y manténgase hidratado.



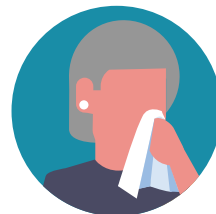
4. Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica con anticipación y dígame que tiene o puede tener el COVID-19.



5. Para emergencias médicas, llame al 911 y notifique al personal que atiende la llamada que tiene o quizás tenga el COVID-19.



6. Cúbrase la boca con pañuelos de papel al toser o estornudar y luego tire los pañuelos a la basura.



7. Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.



8. En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica, apartado de las otras personas de su casa. Además, use un baño que sea solo para usted, si hay uno disponible. Si necesita estar cerca de otras personas dentro o fuera de la casa, use una mascarilla.



9. Evite compartir artículos personales con las otras personas de su casa, como platos, toallas y ropa de cama.



10. Limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia, como los mostradores, las mesas y las perillas de las puertas. Utilice aerosoles o toallitas de limpieza para el hogar de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.



Para más información sobre los síntomas del COVID-19, visite [www.dshs.texas.gov/coronavirus-sp](https://dshs.texas.gov/coronavirus-sp)

