

# Guía de cuidado de COVID-19 en el hogar

## Departamento de Salud de Hawái

Si comienza a desarrollar síntomas como fiebre, tos o falta de aliento, llame a su médico. Este le puede indicar que controle la enfermedad en su casa.

### 5 pasos a seguir si está enfermo

#### 1. Quédese en casa



- Evite el contacto con los demás. No vaya a trabajar, a la escuela o a lugares públicos
- En lo posible, haga que un familiar o amigo le lleve comida, medicamentos y otros artículos esenciales

#### 2. Controle sus síntomas



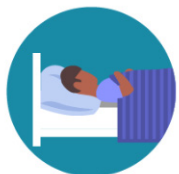
- Si sus síntomas empeoran, llame a su médico
- En caso de emergencia médica, llame al 911

#### 3. Aíslese de las demás personas en su hogar



- Manténgase en una habitación separada y, en lo posible, use un baño separado
- Si tiene que estar cerca de otras personas, use un barbijo
- Evite tocar objetos en el hogar y compartir artículos personales

#### 4. Haga reposo y manténgase hidratado



- Evite la actividad física y beba mucho líquido
- Trate de comer alimentos saludables para obtener los nutrientes necesarios para su recuperación

#### 5. Evite propagar sus gérmenes



- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón
- Cúbrase la boca y nariz al estornudar y toser con un pañuelo descartable y deséchelo de inmediato
- Limpie frecuentemente las superficies con productos desinfectantes