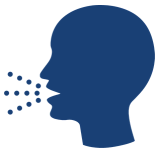




## Haga un plan

Es importante tener un plan de acción para el hogar en caso de que usted o los miembros de su hogar se enfermen o su rutina diaria se vea interrumpida debido a COVID-19. Tome medidas para proteger su salud y la de los que le rodean durante un brote:

- Encuentre maneras de mantenerse en contacto con los demás mientras practica el distanciamiento físico. El distanciamiento físico no significa aislamiento social. Encuentre maneras de mantenerse en contacto con familiares y amigos por teléfono, correo electrónico o chat de video.
- Hable con su supervisor sobre trabajar desde casa, busque alternativas de cuidado infantil y qué hacer si se cancelan los eventos.
- Planifique las formas de cuidar a los miembros de su hogar que podrían estar en mayor riesgo de complicaciones graves de COVID-19, incluyendo a los adultos mayores y a los que tienen afecciones médicas crónicas.
- Es mejor para las personas con COVID-19 tener un dormitorio separado y usar un baño diferente, si es posible.



## Conozca los signos y síntomas de COVID-19\*

Los siguientes síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de haber estado expuesto al virus:

- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dificultad para respirar
- Secreción nasal
- Síntoma nuevo de pérdida de sabor u olor

\*Algunas personas también pueden experimentar fatiga o síntomas gastrointestinales como náuseas, vómitos, diarrea o dolor abdominal. Si tiene estos síntomas, llame a su proveedor de atención médica. Quédese en casa y limite su contacto con los miembros de su hogar. No todas las personas con COVID-19 tienen todos estos síntomas. Para muchos, los síntomas son leves, sin fiebre. Usted puede contagiar el virus a otras personas, aunque no tenga síntomas o éstos sean leves.



## Cómo protegerse y proteger a los demás

Siga las medidas preventivas diarias:

- Quédese en casa tanto como sea posible. Cancele los eventos y evite los grupos, reuniones, citas de juego y citas no esenciales.
- Limite sus salidas a solo lo esencial, como ir al supermercado o a buscar medicamentos.
- Manténgase a seis pies de distancia de otras personas y use una mascarilla o una cubierta de tela para la cara.
- Si está enfermo, evite el contacto con otras personas, incluyendo a los miembros del hogar. Sólo salga de la casa para recibir atención médica.
- Lávese las manos regularmente durante al menos 20 segundos.
- Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude o use la parte interior del codo.
- Limpie diariamente las superficies y objetos que se tocan con frecuencia (por ejemplo, mesas, encimeras, interruptores de luz, perillas de puertas y manubrios de gabinetes). Consulte las recomendaciones de los CDC para la limpieza y desinfección del hogar.



## Cómo manejar la ansiedad y el estrés

El miedo y la ansiedad sobre una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños. Las formas de hacer frente al estrés incluyen tratar de:

- Tómese un descanso de las noticias, incluidas las redes sociales.
- Cuide su cuerpo. Respire profundamente, estírese o medite. Trate de comer comidas saludables y equilibradas, haga ejercicio regularmente, duerma mucho y evite el alcohol y las drogas.
- Saque tiempo para relajarse. Trate de hacer otras actividades que disfrute.
- Hable con gente en la que confía. Explique sus preocupaciones y cómo se siente.

