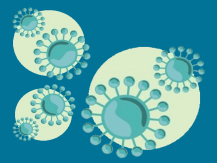


# What to do if you are sick, or think you are sick, with COVID-19.



Follow the steps below if you are sick with COVID-19 or think you might have it to help protect other people in your home and community, *and* prevent the spread of the virus.

## Stay home except to get medical care

- People who are mildly ill with COVID-19 are able to recover at home. Do not leave except to get medical care **if you are told to come in.**
- Stay in touch with your doctor by phone.
- Do not visit public places.

## Separate yourself from other people in your home, this is known as “home isolation.”

- Stay away from others as much as possible. As much as possible, you should stay in a specific “sick room” and away from other people in your home. Use a separate bathroom, if available.
- Do not share plates, utensils, food/drink, or other household items.

## Call ahead before visiting your doctor

- If you feel sick, call before visiting your doctor. You may not need to be seen.
- As many appointments as possible are being done over the phone, please expect a phone appointment unless your doctor tells you otherwise.

## Wear a facemask if you are sick

- If you are sick, you should wear a facemask when you are around other people.
- If you are sick, you will be required to wear a face mask when visiting any of our clinics.

## Cover your coughs and sneezes

- Cough or sneeze into your elbow or use a tissue, then immediately through that tissues away. Do not reuse tissues.

## Clean your hands often

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.

## Clean all “high-touch” surfaces daily

- Clean high-touch surfaces in your “clean room” and around the house as often as possible( phones, remotes, doorknobs, toilets, bedside tables, etc.).

## Monitor your symptoms

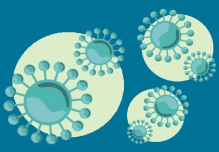
- If your illness is gets worse **call your doctor immediately** and follow their instructions.

## Call 911 if you have a medical

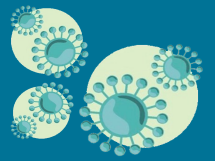
**emergency:** If you have a medical emergency and need to call 911, notify the operator that you have or think you might have COVID-19.

## How to stop home isolation and return to normal activity

- People with COVID-19 who have stayed home (home isolation) can return to normal activity under the following conditions:
  1. You have had NO fever for the last 72 hours (3 days) without the use of medicine AND
  2. other symptoms have improved AND
  3. at least 7 days have passed since your symptoms first appeared.



# Qué hacer si está enfermo o cree que está enfermo con COVID-19.



Siga los pasos a continuación si está enfermo con COVID-19 o cree que podría tenerlo para ayudar a proteger a otras personas en su hogar y comunidad, y prevenir la propaga-

## Quédese en casa excepto para recibir atención médica.

- Las personas que están levemente enfermas con COVID-19 pueden recuperarse en casa. No se vaya, excepto para obtener atención médica si se le indica que ingrese.
- Manténgase en contacto con su médico por teléfono.
- No visite lugares públicos.

## Separarse de otras personas en su hogar, esto se conoce como "aislamiento del hogar".

- Manténgase alejado de los demás tanto como sea posible. En la medida de lo posible, debe permanecer en una "habitación para enfermos" específica y lejos de otras personas en su hogar. Use un baño separado, si sea posible.
- No comparta platos, cubiertos, comida/bebida u otros artículos del hogar.

## Llame con anticipación antes de visitar a su médico.

- Si se siente enfermo, llame antes de visitar a su médico. Es posible que no necesite ser visto.
- Se hacen tantas citas como sea posible por teléfono, espere una cita telefónica a menos que su médico le indique lo contrario.

## Use una mascarilla si está enfermo

- Si está enfermo, debe usar una máscara facial cuando esté cerca de otras personas.
- Si está enfermo, se le requerirá que use una máscara facial cuando visite cualquiera de nuestras clínicas.

## Cubra sus toses y estornudos

- Tosa o estornude en su codo o use un pañuelo y tírelo en la basura inmediatamente después de usarlo. No reutilice los pañuelos.

## Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

## Limpie todas las superficies de "alto contacto" diariamente

- Limpie las superficies de alto contacto en su "habitación limpia" y alrededor de la casa con la mayor frecuencia posible (teléfonos, controles remotos, pomos de las puertas, baño, mesitas de noche, etc.).

## Controla tus síntomas

- Si su enfermedad empeora, llame a su médico de inmediato y siga sus instrucciones.

## Llame al 911 si tiene una emergencia

**médica:** si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, notifique al operador que tiene o cree que podría tener COVID-19.

## Cómo detener el aislamiento en el hogar y volver a la actividad normal

Las personas con COVID-19 que se han quedado en casa (aislamiento en el hogar) pueden volver a la actividad normal en las siguientes condiciones:

1. NO ha tenido fiebre durante las últimas 72 horas (3 días) sin el uso de medicamentos Y
2. otros síntomas han mejorado Y
3. han pasado al menos 7 días desde que aparecieron sus síntomas por primera vez.