

Ayude a prevenir la propagación de los virus respiratorios como el COVID-19 y la gripe.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas pueden aparecer 2 a 14 días después de la exposición al virus.
Las personas con estos síntomas podrían tener COVID-19:



Fiebre



Tos y/o Dolor de garganta



Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)



Dolor muscular



Escalofríos



Pérdida reciente del olfato o el gusto

Esta lista no incluye todo. Se han notificado otros síntomas menos comunes, incluidos síntomas gastrointestinales como náuseas, vómitos o diarrea.

PROTÉJASE Y PROTEGE A LOS DEMÁS

USE UNA MASCARILLA

Visite el siguiente enlace para aprender cómo limpiar y desinfectar una mascarilla
dupagehealth.org/630/Face-Covering-Donations



Cubra la boca y la nariz con una cubierta de tela

Usando una cubierta de tela protege a otras personas de enfermedad

No se quite la mascarilla para hablar con los demás



Lavarse las manos con frecuencia



Evitar el contacto con personas enfermas, Mantenga distancia de otras personas (de al menos 6 pies)



Quedarse en casa mientras se está enfermo; evitar a otros



Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca



Cubrirse la boca/nariz con un pañuelo desechable o manga al toser o estornudar



Limpiar y desinfectar objetos y superficies que se tocan con frecuencia

HAGA UN PLAN DE ACCIÓN PARA EL HOGAR

COMPARTA EL PLAN DE ACCIÓN

Hable con las personas que necesitan ser incluidas en su plan.

Identifique recursos en la comunidad.

Haga una **lista de contactos de emergencia**.

Planifique formas de cuidar a aquellos que podrían estar **en mayor riesgo de complicaciones graves**.

HÁBITOS SALUDABLES

Practique medidas preventivas cotidianas desde **ahora**.

Elija una habitación en su hogar que pueda usarse para separar en el hogar a los miembros enfermos de los que están sanos.

ESCUELA O LUGAR DE TRABAJO

Obtenga información sobre el plan de **operaciones de emergencia** en la escuela o centro de cuidado infantil de su hijo.

Conozca el plan de operaciones de emergencia **de su empleador**.

ESTÉ LISTO Y PREPÁRESE

Almacene un **suministro de agua y comida para dos semanas**.

Verifique sus medicamentos recetados habituales para asegurar un suministro continuo en su hogar.

Tenga a la mano cualquier medicamento de venta libre y otros suministros de salud, incluidos medicamentos para el dolor, remedios estomacales, medicamentos para la tos y el resfriado, líquidos con electrolitos y vitaminas.

Obtenga copias y mantenga versiones electrónicas de los registros salud dados por los médicos, hospitales, farmacias y otras fuentes y guárdelos.

Hable con sus familiares y seres queridos sobre cómo recibirían cuidados si se enfermaran, o qué se necesitará para cuidarlos en el hogar suyo.

PONGA SU PLAN EN ACCIÓN

Quédese en casa si está enfermo.

Continúe practicando **medidas preventivas cotidianas**.

Use la habitación y baño separados que preparó para los enfermos en el hogar.

Manténgase en contacto con otras personas **por teléfono o correo electrónico**.

Cuide la **salud emocional** de los miembros de su hogar.

Manténgase informado sobre la actividad local del COVID-19

HORARIO DE TRABAJO

Notifique a su lugar de trabajo lo antes posible si su horario cambia.

PROTEJA A SUS HIJOS

Si su hijo/hijos se enferman con el COVID-19, **notifique a su centro de cuidado infantil o escuela**.

Haga un seguimiento al cierre de escuelas en su comunidad.

Desanime a los niños y adolescentes de reunirse en otros lugares públicos mientras está cerrada la escuela para **ayudar a frenar la transmisión del COVID-19 en la comunidad**.