

# 10 Cosas Que Puede Hacer Para Controlar Su Salud En Casa

Si posiblemente tiene COVID-19 o es confirmado:

1. **Quéedese en casa** lejos del trabajo, la escuela y lejos de otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar cualquier tipo de transporte público, transporte compartido o taxis.
2. **Monitoree sus síntomas** con cuidado. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.
3. **Descanse y manténgase hidratado/a.**
4. Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** con anticipación y dígame que tiene o puede tener COVID-19.
5. Para emergencias médicas, llame al 911 y **notifique al personal de despacho** que tiene o puede tener COVID-19.
6. **Cubra su tos y estornudos.**
7. **Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón durante al menos por 20 segundos o lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
8. En la medida de lo posible, **quéedese** en una habitación específica y **lejos de otras personas** en su hogar. Además, debe usar un baño separado, si está disponible. Si necesita estar cerca de otras personas dentro o fuera de la casa, use una máscara facial.
9. **Evite compartir artículos personales** con otras personas en su hogar, como platos, toallas y ropa de cama.
10. **Limpie todas las superficies** que se tocan con frecuencia, como mostradores, mesas y perillas de las puertas. Use aerosoles o toallitas de limpieza doméstica de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.