

# 10 maneras de controlar los síntomas respiratorios en el hogar

**Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su médico. Pueden indicarle que administre su atención desde casa. Siga estos consejos:**

## 1. **Quédese en casa** hasta:

- Han pasado al menos 10 días desde que comenzaron los síntomas **Y**
- No ha tenido fiebre durante 3 días sin ningún medicamento para la fiebre **Y**
- Sus síntomas han mejorado.



6. Cuando tosa o estornude, **cúbrase la boca** con un pañuelo desechable y tírelo.



## 2. **Monitoree sus síntomas cuidadosamente.**

Si los síntomas empeoran, llama a tu médico inmediatamente.



7. **Lávese las manos** a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.



## 3. **Descanse y beba muchos líquidos.**



8. En la medida de lo posible, **manténgase alejado de otras personas**, quédese en una habitación separada y use un baño separado. Use una máscara cuando esté cerca de los demás.



## 4. **Antes de ir al médico,**

llámeles y dígame que tiene o puede tener COVID-19.



9. **Evite compartir cualquier artículo del hogar**, incluidos los alimentos.



5. **Para emergencias**, llame al 911. Dígalos que usted tiene o puede tener COVID-19.



10. Las superficies que se tocan a menudo deben **limpiarse todos los días**.



**Llame al 211 o vaya a 211info.org para encontrar otros recursos.**

**PARA INFORMACIÓN ACTUALIZADA VISITE [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19)**

Adapted from the CDC and the NC Department of Health and Human Services flyers, both titled "10 ways to manage respiratory symptoms at home".