

# 10 cosas que puedes hacer para controlar su salud en casa

## Si tiene posiblemente o confirmado el COVID-19:

1. **Quédese en casa** después 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** cuidadosamente. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.



3. **Descanse y manténgase hidratado.**



4. Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** con anticipación y dígalos que tiene o puede tener COVID-19.



5. Para emergencias médicas, llame al 911 y **notificar al personal de sitio** que tiene o puede tener COVID-19.



6. **Cubra la tos y los estornudos.**



7. **Lavarse las manos con frecuencia** con agua y jabón durante al menos 20 segundos o lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.



8. Cuanto más se pueda, **quédese** en una habitación específica y **lejos de otras personas** en su casa. 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 objetos personales** con otras personas en su hogar, como platos, toallas y ropa de cama.



10. **Limpiar todas las superficies** que se tocan con frecuencia, como mostradores, mesas, y manijas de las puertas. Use aerosoles o toallitas de limpieza para el hogar de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.



11. Si usted está **amamantando** siga las recomendaciones de su proveedor de atención médica. La información está disponible en [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html)



Para más información: [www.cdc.gov/COVID19](https://www.cdc.gov/COVID19)



Por favor vaya a [www.cdc.gov/covid19-symptoms](https://www.cdc.gov/covid19-symptoms) para obtener información sobre los síntomas de COVID-19.