

# 10 things you can do to manage your COVID-19 symptoms at home

## If you have possible or confirmed COVID-19:

1. **Stay home** from work and school. And stay away from other public places. If you must go out, avoid using any kind of public transportation, ridesharing, or taxis.



2. **Monitor your symptoms** carefully. If your symptoms get worse, call your healthcare provider immediately.



3. **Get rest and stay hydrated.**



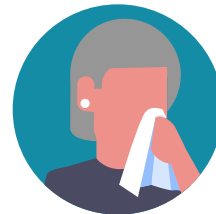
4. If you have a medical appointment, **call the healthcare provider** ahead of time and tell them that you have or may have COVID-19.



5. For medical emergencies, call 911 and **notify the dispatch personnel** that you have or may have COVID-19.



6. **Cover your cough and sneezes.**



7. **Wash your hands often** with soap and water for at least 20 seconds or clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.



8. As much as possible, **stay** in a specific room and **away from other people** in your home. Also, you should use a separate bathroom, if available. If you need to be around other people in or outside of the home, wear a facemask.



9. **Avoid sharing personal items** with other people in your household, like dishes, towels, and bedding.



10. **Clean all surfaces** that are touched often, like counters, tabletops, and doorknobs. Use household cleaning sprays or wipes according to the label instructions.



# 10 maneras de manejar los síntomas respiratorios en casa

**Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica. Es posible que le recomienden manejar el cuidado de su salud en casa. Siga estos consejos:**

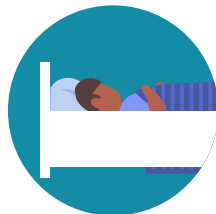
- 1. Quéedese en casa**, no vaya al trabajo ni a la escuela, y evite visitar otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar transporte público, vehículos compartidos o taxis.



- 2. Monitoree sus síntomas** con mucha atención. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su proveedor de atención médica.



- 3. Descanse y manténgase hidratado.**



- 4.** Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** antes de asistir, e infórmele que tiene o podría tener COVID-19.



- 5.** Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y **avísele a la operadora** que tiene o podría tener COVID-19.



- 6. Cúbrase la boca al toser o estornudar.**



- 7. Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o límpiense las manos con algún desinfectante de manos a base de alcohol, que contenga alcohol de 60 % mínimo.



- 8.** En la medida de lo posible, **quéedese** en una habitación específica y **aléjese de las demás personas** que viven en su casa. Además, de ser posible, debería utilizar un baño separado. Si debe estar en contacto con otras personas o fuera de su casa, use una mascarilla.



- 9. Evite compartir artículos personales** con las demás personas en su casa, como platos, toallas y ropa de cama.



- 10. Limpie todas las superficies** que se tocan frecuentemente, como los mostradores de cocina, las mesas y las perillas de las puertas. Use aerosoles o paños de limpieza para el hogar de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.



Para obtener más información: [www.cdc.gov/COVID19-es](http://www.cdc.gov/COVID19-es)