

Qué Hacer Si Usted Está Enfermo(a)

Quedarse en casa

- La mayoría de gente con COVID-19 tiene síntomas leves y se mejora en casa. Si usted tiene síntomas como fiebre, calentura, tos, nariz mucosa, dolor de garganta, fatiga, dolor de cabeza, o congestión, quédese en casa.
- Evite transportación pública como autobuses, taxis, o viaje compartido.
- Llame a su clínica antes de venir en persona. Es posible poder ayudarlo(a) por teléfono sin que usted tenga que salir de casa.
-

Evitando la propagación de gérmenes

- Si es posible, permanezca en una habitación diferente a la de un familiar sano
- Cubra su tos y estornudo con un pañuelo desechable y tírelo inmediatamente en un bote de basura
- Limite su contacto con otra gente y sus mascotas
- Si es posible, use una máscara si va estar cerca de un familiar o cuando vaya a una clínica o hospital
- Lávese las manos muy frecuente with agua y jabón por 20 segundos
- No comparta objetos personales como platos, utensilios para comer, vasos, toallas, y juegos de cama con otra gente. Lave estos artículos profundamente después de su uso
- Limpie las superficies en casa y baño frecuentemente con limpiador o desinfectante doméstico

Mantenerse en contacto con su doctor(a)

- Si usted tiene nuevos síntomas o síntomas preocupantes, llámenos al 404-523-6571 y llegará a nuestra línea directa de coronavirus. Deje su información correcta para que nosotros le regresamos su llamada.

Tratamiento de síntomas

- No hay cura o medicina para el coronavirus. Usted puede ayudar su recuperación ayudando su sistema inmunitario a funcionar bien
- Beba mucha agua y coma comida saludable
- Duerma y tome muchos descansos
- Si siente que necesita tomar algo para la fiebre/calentura, use acetaminophen (Tylenol) y evite antiinflamatorias como Motrin, Aleve, Flanax, naproxeno, ibuprofeno, y aspirina

Cuándo ir al hospital

- Debería ir a un hospital o llamar 911 si usted tiene dificultad para respirar o falta de aliento, dolor o presión continua en el pecho, confusión, labios o cara azules

Cuándo parar el aislamiento

- Recuerde, aunque ya se haya recuperado es mejor evitar salir de casa al menos que sea absolutamente necesario
- Si necesita regresar al trabajo o salir por otros motivos, puede hacerlo si estas tres cosas hayan pasado
 1. Ya no hay fiebre sin medicamento por 72 horas (3 días)
 2. Síntomas se han mejorado (la tos está mejor)
 3. Han sido por lo menos 7 días desde que empezó a enseñar los síntomas

Otros recursos

- Si se está quedando en casa pero necesita comida, un familiar sano puede recoger la comida de un lugar designado para recoger comida en las Escuelas Públicas de Atlanta. Visite <https://www.atlantapublicschools.us/Page/62032> para encontrar ubicaciones mas cercanas.
- Si usted vive en el lado oeste, CHRIS180 puede ayudar para entregar comida. Llame 470-346-2693 para asistencia.