

Proteja su familia y su casa

Practique buena higiene

Lávese las manos con agua y jabón mientras recite dos versos de la canción "Cumpleaños Feliz". Estornude en su brazo o en un pañuelo de papel.

Prepare su casa

La mayoría de los productos de limpieza para el hogar pueden matar el coronavirus. Limpie las superficies (manijas, mesas, pasamanos, equipos electrónicos, controles de TV remotos, juguetes) que se tocan regularmente, al menos una vez al día.

Limite el tiempo en espacios públicos con mucha gente para minimizar el riesgo de exposición.

Quédese en casa si tiene tos o si no se siente bien. Manténgase entre 3 y 6 pies de distancia de cualquier persona que esté enferma.

Su salud es lo más importante

Descanse bien en la noche, coma de forma saludable, haga ejercicio. Aún está a tiempo de obtener la vacuna contra la gripe, si no lo ha hecho aun.

Asegurese que tiene todas los alimentos y medicinas esenciales.

Compre con un propósito lo que necesite para 7 a 14 días, de manera que si no se siente bien, debido al coronavirus u otra enfermedad, puede quedarse en casa hasta que se recupere. Asegurese que tiene suficiente cantidad de las medicinas con prescripción y que estén vigentes.

Cree un [Plan Familiar de Preparacion para Desastres](#) y un kit de suministros

Incluya agua o bebidas hidratantes, comida no perecedera, y fármacos para reducir la fiebre como acetaminofen e ibuproferin.

Necesito usar una máscara?

Las máscaras faciales están diseñadas para prevenir la diseminación de gotitas provenientes de tos o estornudos. No es necesario que las personas sanas usen máscaras faciales. Las máscaras faciales solo deben ser utilizadas por personas con infecciones respiratorias, trabajadores de la salud y personas que están cuidando de alguien o que están en contacto con personas que tienen infecciones respiratorias.

Visite

www.emergencyphysicians.org/COVID19
para más información para pacientes