

Qué hacer si:

Se confirma o sospecha tener coronavirus (COVID-19)

Siga los pasos en esto folleto para evitar que el COVID-19 se propague a otras personas si está enfermo y:

- Ha sido diagnosticado con COVID-19
- Se sospecha que tiene COVID-19

Los síntomas de COVID-19 son:

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos
- Dificultad de respirar
- Sentir mucho cansancio
- Dolores de cuerpo o musculares
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión o nariz que moquea
- Náusea o vómitos
- Diarrea
- Cambios de gusto u olfato

Quédesse en casa excepto para recibir atención médica.

- **No** salga de su casa, excepto para atención médica.
- **No** vaya a trabajar, a la escuela ni a lugares públicos.
- **No** use transporte público, transporte compartido o taxis.
- Manténgase alejado de otras personas y animales en su casa como sea posible:
 - **Personas:** quédesse en un cuarto y lejos de otras personas en su casa. Use un baño separado, si es posible.
 - **Animales:** Manténgase alejado de las mascotas y otros animales mientras está enfermo. Que alguien más en su casa cuide sus animales. Si debe cuidar de sus mascotas usted mismo, lávese las manos antes y después de tocar al animal.

Monitoreo de COVID-19 en Casa a través de Telemedicina– Paciente ambulatorio

Nos comunicaremos con usted para iniciar el Programa de Monitoreo de COVID-19 en Casa.

Las citas son virtuales a través de MyChart o mediante llamadas telefónicas con un proveedor. La cantidad de citas que tendrá y la frecuencia se determinará según sus síntomas.

Si no tiene síntomas de COVID-19 y no lo siguen los del equipo de telemedicina, pero presenta síntomas más tarde, puede llamar y programar una cita. Favor de llamar al 319-384-9010 para programar una cita virtual.

Llame antes de ir con su médico

Llame a la oficina de su médico y dígales que tiene similitudes a COVID-19. Esto les ayudará a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten o se expongan.

Use una mascarilla de tela que cubra la nariz y boca

Si tiene más de 2 años, debe usar una mascarilla que cubra su nariz y boca si debe estar cerca de otras personas o animales, incluyendo las mascotas (incluso en casa). No necesita usar mascarilla si está solo. Lave la mascarilla de tela a menudo.

Cubra su boca cuando tenga tos o estornude

Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos usados en un bote de basura. Lávese las manos de inmediato.

Lávese las manos frecuentemente

- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua por al menos 20 segundos.
- Si no tiene jabón y agua, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol con al menos 60% de alcohol. Cubra todas las partes de sus manos y frótelas hasta que se sientan secas.
- Jabón y agua son mejores si sus manos están sucias.
- **No** se toque los ojos, nariz o boca con las manos sin lavar.

No comparta artículos en la casa

No comparta platos, vasos, cubiertos, toallas o sábanas con otras personas o mascotas en su casa. Después de usar estos artículos, deben lavarse bien con jabón y agua.

Limpie todas las superficies de “alto contacto” todos los días

Las superficies de alto contacto son mostradores, mesas, perillas de las puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas. Limpie cualquier superficie que pueda tener sangre, heces o fluidos corporales. Use un aerosol o toallita de limpieza doméstica. Siga las instrucciones del producto para uso seguro.

Quédese en casa y lejos de otros en la casa hasta que:

- **No** tenga fiebre durante al menos 24 horas. Eso es 1 día completo sin fiebre sin el uso de medicamentos que reducen las fiebres

y

- Otros síntomas mejoran, tal como tos o dificultad para respirar

y

- Han transcurrido por lo menos 10 días desde que comenzaron los síntomas

Hable con su empleador acerca de cuándo puede regresar a trabajar.

Vigile sus síntomas

Llame al **319-384-9010** o use MyChart para programar una cita virtual si sus síntomas están empeorando y le gustaría ver a un proveedor de salud.

Reciba ayuda de inmediato si su enfermedad esta empeorando bastante, tal como tener dificultad de respirar.

Llame al **911** si tiene una emergencia.

Visite [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html) para que otras personas en su casa, parejas intimas y cuidadores puedan obtener más información.