

# COVID-19 INFORMATION

**If you have the symptoms of COVID-19 (fever, cough and shortness of breath), assume you have COVID-19, call your healthcare provider, and follow the COVID-19 Treatment Plan.**

1. Care for yourself as you would if you have the flu including rest, fluids, and if indicated by your healthcare provider, an over-the-counter pain reliever. At this time, there is no specific medication to treat COVID-19.
2. Seek medical attention immediately if you have these emergency warning signs: trouble breathing, or persistent pain or pressure in the chest, or new confusion or inability to arouse, or bluish lips or face.
3. Monitor how you are feeling and how your symptoms are progressing. If you have a medical emergency, call **911**. If you do not have a medical emergency, call your healthcare provider before traveling to your doctor's office.
4. If you have tested positive for COVID-19 **OR** if you develop symptoms of COVID-19, including early or mild symptoms, you should be in isolation (stay away from others) until:
  - You have had no fever for at least 72 hours (that is three full days of no fever without the use of medicine that reduces fevers),  
**AND**
  - Other symptoms have improved (for example, when your cough or shortness of breath have improved),  
**AND**
  - At least **10 days** have passed since your symptoms first appeared.
5. Take protective measures to minimize spread to the people and animals in your home:
  - a. Separate yourself from the people and animals in your home.
  - b. Clean your hands often. Wash your hands with soap and water for at least **20 seconds**. If soap and water are not available, clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
  - c. Avoid touching your eyes, nose and mouth with unwashed hands.
  - d. Cover your coughs and sneezes with a tissue and throw the tissue away.
  - e. Avoid sharing household items (beds, pillows, dishes, drinking glasses).
  - f. Clean "high touch" surfaces often such as door knobs, counter tops, phones, bathroom fixtures, T.V. remote, keyboard, mouse cleaned with regular household cleaning spray or wipe.

**If you have been exposed to COVID-19 but do not have symptoms, you need to quarantine away from others for 14 days.**

# INFORMACIÓN DE COVID-19

**Si tiene los síntomas de COVID 19 (fiebre, tos y falta de respiración), suponga que tiene COVID 19, llame a su proveedor de atención médica, y siga el COVID 19 Plan de Tratamiento.**

1. Cuídate como lo harías si tienes gripe, incluyendo reposo, líquidos, y si te lo indica tu proveedor de atención médica, un analgésico de venta libre. En este momento, no existe un medicamento específico para tratar COVID-19.
2. Busca atención médica de inmediato si tienes estos signos de advertencia de emergencia: dificultad para respirar, o dolor o presión persistente en el pecho, o nueva confusión o incapacidad para despertar, o labios o cara azulado.
3. Controle cómo se siente y cómo están progresando sus síntomas. Si tiene una emergencia médica, llame al **911**. Si no tiene una emergencia médica, llame a su proveedor de atención médica antes de viajar al consultorio de su médico.
4. Si ha dado positivo por COVID-19 **O** si desarrolla síntomas de COVID-19, incluidos síntomas tempranos o leves, debe estar aislado (mantenerse alejado de los demás) hasta que:
  - No ha tenido fiebre durante al menos 72 horas (es decir, tres días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre),  
**Y**
  - Otros síntomas han mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la falta de aire han mejorado),  
**Y**
  - Han transcurrido al menos **10 días** desde que aparecieron sus síntomas por primera vez.
5. Tome medidas de protección para minimizar la propagación a las personas y animales en su casa:
  - a. Separarse de las personas y los animales en su casa.
  - b. Lávese las manos con frecuencia. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos **20 segundos**. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
  - c. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
  - d. Cúbrase las toses y los estornudos con un pañuelo desechable y tíralo.
  - e. Evite compartir artículos para el hogar (camas, almohadas, platos, vasos).
  - f. Limpie las superficies de "frecuente contacto" a menudo, como las perillas de las puertas, encimeras, teléfonos, accesorios de baño, control remoto de TV, teclado, mouse limpiados con un rociador o toallita de limpieza doméstica regular.

**Si ha estado expuesto a COVID-19 pero no tiene síntomas, necesita poner en cuarentena lejos de otros durante 14 días.**