

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



Qué hacer si está enfermo

Si tiene fiebre, tos u [otros síntomas](#), es posible que tenga COVID-19. La mayoría de las personas tienen una enfermedad leve y se pueden recuperar en el hogar. Si cree que ha estado expuesto al COVID-19, contacte a su proveedor de la atención médica de inmediato.

- Si está enfermo, quédese en casa, aíslese, contacte a su proveedor de atención médica para asesoramiento, luego siga su consejo y monitoree sus síntomas.
- **Si presenta [un signo de advertencia de emergencia \(incluyendo dificultad para respirar\)](#)**, busque atención médica de inmediato.

Los síntomas del COVID-19 incluyen:

- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fiebre
- Escalofríos
- Temblores repetidos con escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Nueva pérdida del sentido del gusto o del olfato

Esta lista no incluye todas las opciones. Consulte a su proveedor médico ante cualquier otro síntoma que sea grave que le preocupe.

Los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tienen condiciones médicas subyacentes graves pueden tener [mayor riesgo](#) de desarrollar una enfermedad grave. Para más información para las personas con mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave, visite espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

Para más información sobre qué hacer si se enferma, visite espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

Quédese en casa, aíslese y contacte a su proveedor de atención médica

Quédese en su hogar para evitar enfermar a los demás. No vaya a trabajar, a la escuela o a lugares públicos, y evite el transporte público, compartir transportes o taxis.

Sepárese de las demás personas y de las mascotas en su hogar. Tanto como sea posible, quédese en una “habitación para enfermo” específica y lejos de las demás personas en su hogar. Use un baño diferente, si es posible. Hay orientación adicional disponible si vive en [espacios reducidos](#) o [vivienda compartida](#).

Llame a un proveedor de atención médica para recibir consejo médico. Luego, siga su consejo y monitoree sus síntomas.

Al aislarse en casa:

- **Nada de visitas, solo cuidadores.**
- **Contrólese de acuerdo con las indicaciones de su proveedor de atención médica.** Cuídese (descanse, manténgase hidratado).
- **Evite compartir artículos personales del hogar.** No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas ni ropa de cama con otras personas en su hogar. Lave bien estos objetos con agua y detergente después de usarlos, o colóquelos en el lavavajillas.
- **Si puede, use un [tapaboca de tela](#) o una mascarilla que le cubra la nariz y la boca si tiene que estar cerca de otras personas o animales**, incluidas las mascotas (incluso en casa). No es necesario que use un tapaboca si está solo. Intente mantenerse a al menos 6 pies de distancia de las demás personas. Esto ayudará a proteger a las personas que lo rodean. Recuerde, no se deben colocar tapabocas de tela o mascarillas en niños pequeños menores de 2 años, una persona que tenga dificultad para respirar, o que esté inconsciente, incapacitado o que no de otro modo pueda sacarse la mascarilla sin asistencia.
- **Cúbrase cuando tosa o estornude.** Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Tire los pañuelos usados en un cubo con bolsa. Inmediatamente, lave sus manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. El agua y el

jabón siempre se prefieren, pero si no los tiene disponibles, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol. Si no tiene un pañuelo, tosa en la parte superior del brazo y luego lávese la parte superior del brazo.

- **Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante 20 segundos.** Lavarse las manos es especialmente importante después de sonarse la nariz, toser, estornudar, ir al baño y antes de comer o preparar alimentos. El agua y el jabón siempre se prefieren, pero si no los tiene disponibles, use un desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol. Cuando utilice desinfectante para manos, asegúrese de cubrir todas las superficies de la mano y frotarlas entre sí hasta que se sientan secas. Evite tocarse los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.
- **Por su cuenta, limpie y desinfecte todas las superficies de contacto frecuente en su "habitación del enfermo" y el baño todos los días.** Esto incluye mesas, manijas de puertas, interruptores de luces, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos. Utilice detergente, o agua y jabón, antes de desinfectar. Permítale a otra persona limpiar y desinfectar superficies otras áreas de su hogar, pero no su habitación del enfermo y baño. Si el cuidador necesita limpiar y desinfectar su habitación del enfermo y baño, debe hacerlo según sea necesario y debe usar una mascarilla y guantes descartables.
 - Para información detallada, visite espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
 - Siga las instrucciones del fabricante para todos los productos de limpieza y desinfección (por ejemplo, concentración, método de aplicación y tiempo de contacto, etc.). La mayoría de los [desinfectantes para el hogar con certificación EPA](#) (en inglés) funcionan bien. Las alternativas incluyen:
 - Lejía para el hogar diluida Mezclar 5 cucharadas (1/3 de taza) de lejía por galón de agua; o 4 cucharadas de lejía por cuarto (de galón) de agua. Asegúrese de que tiene la ventilación apropiada y que la lejía no esté vencida.
 - Soluciones con alcohol: Asegúrese de que la solución tiene al menos el 70% de alcohol.

Busque atención médica de inmediato

Si desarrolla signos de que su enfermedad empeora o se convierte en una condición que pone en riesgo la vida, obtenga atención médica de inmediato.

- **Llame al 911 si tiene una emergencia médica.** Informe al operador de despacho si tiene o podría tener COVID-19. Colóquese el tapabocas de tela, si es posible, antes de que llegue la ayuda.
- **Si sus síntomas empeoran, contacte a su proveedor de atención médica.** Antes de ir al consultorio de su proveedor de atención médica, llame e informe sus síntomas, ellos le dirán qué hacer.

Si es posible, colóquese un tapabocas de tela o mascarilla cuando salga de su habitación. Mantenga una distancia segura (al menos 6 pies de distancia) de las demás personas.

Si presenta cualquiera de estos **signos de advertencia de emergencia*** de COVID-19, busque **atención médica de inmediato:**

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Nueva confusión o incapacidad para despertarse
- Labios o cara azulados

*Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Por favor, llame a su proveedor médico ante cualquier otro síntoma que sea grave que le preocupe.

Llame al 911 si tiene una emergencia médica: Notifique al operador que tiene o cree que podría tener COVID-19. Si es posible, colóquese un tapabocas de tela antes de que llegue la ayuda médica.

Siga las instrucciones de cuidado de su proveedor de atención médica y del departamento de salud local.

Recursos adicionales

- Centros para el Control de Enfermedades: espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- Cruz Roja Americana: redcross.org/cruz-roja/obtener-ayuda/tipos-de-emergencias/consejos-de-seguridad-para-coronavirus.html
- **Línea de Ayuda Nacional de Angustia por Desastres:** Disponible para todos los que experimentan estrés emocional en relación con el COVID-19. Llame al 1-800-985-5990 envíe el mensaje de texto **TalkWithUs** al 66746 para hablar con un asesor de cuidado. TTY 1-800-846-8517. **Hispanohablantes.** Llame al 1-800-985-5990 y presione "2". Desde los 50 estados, envíe el mensaje de texto Hablanos al 66746. Desde Puerto Rico, envíe el mensaje de texto Hablanos al 1-787-339-2663
- **Si se siente abrumado** con emociones como tristeza, depresión, ansiedad o siente que tiene deseos de lastimarse a usted o a otra persona, llame al 911 o a la Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) (en inglés) o 1-888-628-9454 (en español)