

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19): 10 consejos para hacer en casa, cuando esté en cuarentena o monitoreándose los síntomas

1

Quédese en casa no vaya al trabajo ni a la escuela y manténgase alejado/a de lugares públicos. Si necesita ayuda para obtener alimentos o medicinas llame al 2-1-1 ó a "The Point" al 462-4444, o visite RIDelivers.com, para ayudar a las personas de RI que están en cuarentena o en aislamiento debido al COVID-19.



2

Monitoree sus síntomas y tome su temperatura dos veces al día, todos los días. Si desarrolla síntomas o fiebre, llame inmediatamente a su proveedor de cuidados de salud.



3

Si es posible, descanse, manténgase hidratado/a y haga ejercicios. Evite lugares donde pueda estar en contacto directo con otras personas.



4

Si tiene una cita médica, llame a su proveedor de cuidados de salud antes de ir y dígame que ha estado expuesto al COVID-19.



5

Cuando llame al 911 por alguna emergencia médica, notifíquelo al operador que ha estado expuesto al COVID-19.



6

Diariamente tome precauciones para prevenir propagar los gérmenes.

- Lávese las manos frecuentemente, con agua y jabón, por lo menos durante 20 segundos o use un gel para desinfectar las manos, que contenga una base de alcohol de al menos 60%
- Cúbrase cuando tosa o estornude
- Evite tocarse sus ojos, nariz y boca



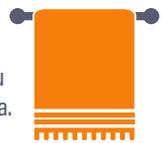
7

Si es posible, **quédese** en un mismo cuarto en su hogar, **alejado de otras personas** y de mascotas. Si es posible, use un baño separado.



8

Evite compartir artículos personales con otras personas en su hogar, por ejemplo, platos, toallas, y ropa de cama.



9

Limpie todas las superficies que comúnmente son tocadas como lo son los mostradores, llavines de las puertas, y mesas. Use un producto de limpieza en aerosol o paños usando las instrucciones en la etiqueta.



10

Aproveche el tiempo que esté en casa ya sea trabajando, leyendo, ejercitándose, o practicando cualquier pasatiempo que quería hacer, pero no tenía tiempo.



Last updated 07/07/2020



Por orden ejecutiva de la gobernadora del Estado de Rhode Island, Gina Raimondo, cualquier persona que ingrese al Estado de Rhode Island para un propósito no relacionado con el trabajo proveniente de un lugar con una alta tasa de dispersión comunitaria (consulte la lista actualizada en el Departamento de Salud de Rhode Island (RIDOH) en el sitio web www.health.ri.gov/covid) debe ponerse en cuarentena inmediatamente durante 14 días o hasta que reciba una prueba COVID-19 con un resultado negativo. Al llegar al Estado de Rhode Island, complete una breve encuesta para RIDOH en el sitio web www.health.ri.gov/oos-covid

Para más información, comuníquese con el Departamento de Salud de RI llamando al 401-222-8022, envíe un correo electrónico a RIDOH.COVID19Questions@health.ri.gov o visite la página web health.ri.gov/covid.