

# Qué debe hacer si está enfermo

Si usted está enfermo con COVID-19 o sospecha que se ha infectado con el virus que causa el COVID-19, siga los pasos a continuación para evitar contagiar a las personas en su hogar y comunidad.

## Quédese en casa excepto para recibir cuidado médico

- Debe limitar las actividades fuera de su casa, excepto para obtener cuidado médico
- No vaya al trabajo, la escuela ni a áreas públicas
- Evite usar transporte público y servicios de transporte compartido

## Llame antes de visitar a su médico

- Si tiene una cita médica, llame al proveedor de cuidado de salud y dígame que usted tiene o podría tener COVID-19

## Vigile sus síntomas

- Busque atención médica rápidamente si su enfermedad se agrava (por ejemplo, si tiene dificultad para respirar)
- **Antes** de ir a obtener cuidado médico, llame a su proveedor de cuidado de salud y dígame que usted tiene o que está siendo evaluado para COVID-19
- Si usted tiene una emergencia médica y necesita llamar al 911, dígame al operador que usted tiene o que está siendo evaluado para COVID-19

## Sepárese de otras personas y animales en su hogar

- **Personas:** Usted debe quedarse en una habitación designada y lejos de las demás personas en su casa
- **Animales:** No toque a sus mascotas ni otros animales mientras esté enfermo

## Evite compartir artículos personales del hogar

- No debe compartir platos, copas, vasos, utensilios de comida, toallas ni ropa de cama
- Después de usar estos artículos, los debe lavar muy bien con agua y jabón

## Cúbrase la cara al toser o estornudar

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude
- Bote los pañuelos de papel usados en un bote de basura con bolsa

## Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón por al menos 20 segundos
- Si no tiene agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar

## Limpie todas las superficies que se "tocan mucho" todos los días

- Las superficies que se tocan mucho incluyen las encimeras de la cocina, mesas, manijas de las puertas, llaves del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tablets y mesitas de noche
- Use un limpiador en atomizador o paño desechable, siguiendo las instrucciones de la etiqueta
- Use guantes al aplicar el producto y asegúrese de que haya buena ventilación

## Terminación del aislamiento en el hogar

- Los pacientes confirmados de COVID-19 deben quedarse en casa bajo precauciones de aislamiento hasta que el riesgo de transmisión secundaria a otros se considere bajo

[AustinTexas.gov/COVID19](https://www.austintexas.gov/COVID19)

