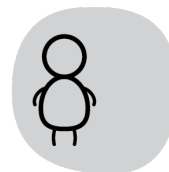


# ¿Cómo autoaislarse a causa de la COVID-19?

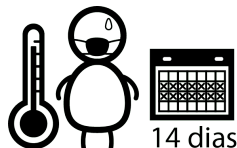


**Puede salvar vidas si se queda en casa.** Si se contagió de COVID-19, puede contagiar a muchas personas, incluidos parientes y vecinos mayores.

## 20 segundos



Lávese las manos con frecuencia y **no se toque** la cara.



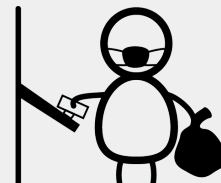
Controle sus **síntomas** por **14 días**.



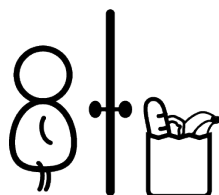
**Limpie y desinfecte** su casa con frecuencia.



**Use los codos o nudillos** para tocar los botones del elevador.



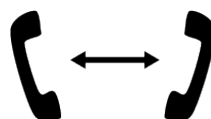
**Use una toalla de papel** para tocar la tapa del basurero.



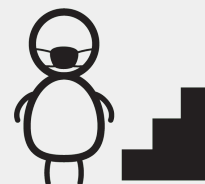
Utilice servicios de **entrega de comida** y **compras** a domicilio.



**Trabaje desde tu casa** o deje de trabajar.



**Manténgase comunicado** por **teléfono** e **Internet**.



**Use las escaleras** en la medida de lo posible.

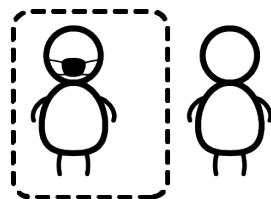


Presione los botones para abrir las puertas automáticas con los **codos** o **nudillos**.

## ¿Qué hacer si vive con otras personas y está enfermo?



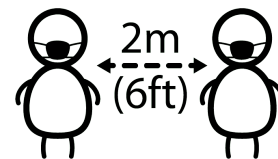
Use **tazas y platos diferentes**. Límpielos y desinfételes a menudo.



**Quédese en zonas separadas**. De ser posible, use **otro baño**.



**Lávese las manos antes y después** de acariciar a las mascotas, o intente no acariciarlas.



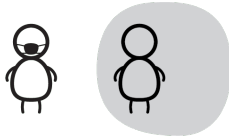
**Mantenga una distancia de 2 metros** o use una **mascarilla**.

[Hospital/clinic Name Here]

# ¿Qué hacer si sospecha tener COVID-19?

**No vaya a trabajar.**

Envíe esto como certificado médico.



Debe autoaislarse por **14 días**, más **2 días** después de que se resuelvan los síntomas.

La mayoría de personas que se enferman (como con gripe) se recuperan bien. Solamente algunos se enferman gravemente. **Puede salvar vidas al quedarse en casa.**

## Qué puede hacer para sentirse mejor.



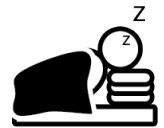
Beba líquidos.



Si le duele la garganta, **coma alimentos blandos** (sopa / batidos).



**Inspire profundo 6 veces** varias veces al día.



Si está congestionado, duerma con la **cabeza elevada.**

**Medicamentos que es seguro tomar.**

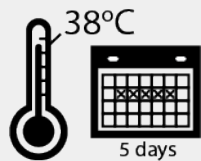
### Paracetamol (Tylenol):

(Adultos) Dos comprimidos de 325 mg cada 6 horas

**O** dos comprimidos de 500 mg.

Debería sentirte mejor en 7 a 14 días.

## ¿Y si empeora?



5 días con fiebre de más de 38 °C (100,4 °F)



Dificultad para respirar, incluso al caminar



Demasiado enfermo para levantarse o ver TV

entonces

**LLAME A:**

[Telehealth

1-866-797-0000]

## Recursos adicionales

:

**Public Health Ontario COVID-19**

<https://bit.ly/covidphontario>