

## Cómo contrarrestar los síntomas del coronavirus (COVID-19)

Los síntomas del coronavirus son muy similares a los síntomas del flu pero pueden ser más severos que el flu.

Los síntomas del coronavirus son:

- Fiebre: Por encima de 100.4 grados Fahrenheit o 38 grados centígrado en combinación con los síntomas siguientes
- Tos (gripa)
- Dificultad para respirar
- Diarrea
- Vómito

Como atender (tratar) estos síntomas en casa:

- Descanse
- Tome mucho líquido (agua, té caliente, Gatorade, Pedialyte, sopa, ramen noodles, etc.)
- Tome un baño o ducha tibia
- Aplíquese Vicks en el pecho
- Use un vaporizador por la noche
- Haga gárgaras de agua tibia con sal para calmar la tos (gripa)
- Debe lavarse las manos frecuentemente – incluso antes y después de usar el baño. Limpie todo el lavamanos, la manija del inodoro, y la manija de la puerta. Use su propia toalla para secarse las manos.
- QUÉDESE EN CASA y separarse de las demás personas y animales en su casa.
  - Esto incluye miembros de la familia inmediata – hijos, padres, abuelos, etc. Es muy importante para su seguridad. Los adultos mayores están en mayor riesgo al coronavirus.

### Maneras de reducir la fiebre:

- Ponga una toalla mojada en agua fría en estas tres áreas:
  - Atrás del cuello, en ambas axilas, en su ingle
  - Cambie la toalla cuando esté tibia a otra toalla fría
- Alterne entre Tylenol/Acetaminophen e ibuprofeno (Motrin) para cuando sea necesario.
  - Los niños y los adultos con condiciones crónicas tendrán que tomar una dosis diferente. Comuníquese con su médico de cabecera para recibir asesoramiento médico, o si no sabe la cantidad que necesita tomar.

### **Cuando termine el aislamiento en el hogar (De acuerdo al CDC)**

Personas con síntomas del coronavirus quienes han estado en aislamiento en casa pueden salir solo si cumplen las siguientes condiciones, y con permiso de su doctor:

- Si no ha tenido fiebre las últimas 72 horas (eso equivale a 3 días sin fiebre sin usar medicamentos que reducen la fiebre)  
Y
- Si otros síntomas han mejorado (por ejemplo, tos (gripa) o dificultad para respirar)  
Y
- Si han pasado 10 días desde que sus síntomas primero comenzaron (por ejemplo, yo noté que mis síntomas comenzaron el sábado, lo más temprano que puedo dejar de aislarme en mi casa es el siguiente sábado)

Si usted cumple con estas condiciones por favor comuníquese con su médico para que le dé permiso.

### **Cuándo buscar atención médica sobre sus síntomas:**

Debe llamar antes de presentarse

Comuníquese con su médico de cabecera para recibir asesoramiento médico:

- Si no puede recuperar la respiración cuando está descansando o si se le hace la respiración dificultosa
- Si su tos (gripa) le hace la respiración dificultosa
- Si su fiebre sigue aumentando después de tomar la medicación y ponerse las toallas mojadas

Si necesita atención médica inmediatamente o tiene una emergencia, llame al 911 y pregunte acerca de sus síntomas.