

COVID-19

Cómo cuidarse en el hogar si está enfermo

Estos consejos de cuidado personal podrían ayudar a aliviar síntomas comunes como la tos, la fiebre y los dolores musculares. También es importante saber cuándo es necesario buscar atención médica.

Cúidese

- ✓ **Descanse más de lo habitual.** El reposo en cama puede ayudarle a sentirse mejor.
- ✓ **Beba mucho líquido.** Esto ayuda a reemplazar los líquidos que se han perdido debido a la fiebre. Beber líquido también ayuda a aliviar el picor de garganta. El agua, la sopa, el jugo de frutas y el té caliente con limón son buenas opciones.
- ✓ **Alivie la tos.**
 - Chupe pastillas para la tos o caramelos duros corrientes.
 - Pruebe un medicamento para la tos de venta libre que contenga dextrometorfano. Algunas personas creen que ayuda a toser menos. Pero primero compruebe la etiqueta: Estos medicamentos tal vez no sean seguros para personas que tienen ciertos problemas de salud.
 - Use una almohada adicional para elevar la cabeza. Esto podría ayudarle si la tos lo mantiene despierto.
- ✓ **Alivie la fiebre.** La fiebre es una señal de que su sistema inmunitario está luchando contra el virus. Reducir la fiebre no hará que sus síntomas desaparezcan más rápido, pero podría hacer que se sienta más cómodo. Si necesita reducir la fiebre:
 - Pásese una esponja con agua tibia por el cuerpo. No use agua fría ni hielo.
 - Tome acetaminofén (como Tylenol). También podría aliviar los dolores musculares. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.
- ✓ **Use vaselina en la piel adolorida.** Esto puede ayudar si la piel de alrededor de la nariz y los labios le escuece por frotársela demasiado con pañuelos de papel.



Sepa cuándo llamar para pedir ayuda

Preste atención a sus síntomas. Usted necesita atención médica si está cada vez más enfermo (por ejemplo, si le cuesta respirar).

- ✓ **Llame antes de ir al consultorio médico o al hospital.** Pueden decirle qué hacer.

- ✓ **Póngase una mascarilla facial si la tiene.** Esto puede ayudar a proteger a otras personas del virus.

Llame al 911 o a los servicios de emergencia de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:

- ✓ Mucha dificultad para respirar o falta de aliento.
- ✓ Dolor o presión constante en el pecho.
- ✓ Confusión o problemas para pensar con claridad.
- ✓ Un tinte azulado en los labios o en la cara.