

# COVID-19: medidas preventivas

## ¿qué hacer si está enfermo?

Si usted está enfermo con el COVID-19 o sospecha que está infectado con el virus que causa el COVID-19, siga estos pasos para ayudar a prevenir el contagio de la enfermedad a otros.

### Buscando ayuda médica

- Si usted cree que ha sido expuesto al COVID-19 y desarrolla fiebre y síntomas de enfermedad respiratoria como tos o dificultad al respirar, llame a su médico lo antes posible.
- Llame antes de ir al consultorio/ doctor para una cita médica. Esto ayudará a evitar que otros pacientes se expongan al virus.

### Manténgase alejado de otros

- Limite sus actividades fuera del hogar, excepto si va a buscar cuidado médico.
- Limite el contacto con sus mascotas y otros animales mientras esté enfermo con el COVID-19.
- Use una mascarilla médica cuando esté cerca de personas (sea compartiendo en el auto o habitación) o animales.

### Evite infectar a otros

- Cúbrase la boca y la nariz con una servilleta cuando tosa o estornude, o sino, tosa o estornude en la parte interior de su codo, cubriendo su boca y su nariz.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón por no menos de 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante de manos que contenga al menos 70% de alcohol.
- Evite compartir platos, tazas, vasos, utensilios, ropa de cama, etc. con otras personas y mascotas en su casa.

**Manténgase informado:**

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)

Actualización April 8, 2020



<http://go.ncsu.edu/covid-19>

**NC STATE**

EXTENSION