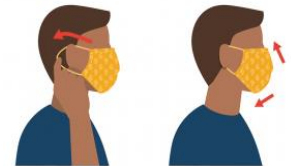


Enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19) Guía de autoobservación

La División de Servicios de Salud Pública de New Hampshire (DPHS) recomienda enfáticamente que se proteja y proteja a los demás siguiendo estos pasos para la autoobservación:

1. Si se siente afiebrado, presenta una enfermedad respiratoria (tos, dolor de garganta, goteo nasal o dificultad para respirar), enfermedad leve similar a la gripe (cansancio, escalofríos o dolores musculares), pérdida del gusto o del olfato, náuseas, vómitos o diarrea:
 - a. Limite el contacto con otras personas.
 - b. Tómese la temperatura.
 - c. Busque asesoramiento médico de forma segura. Antes de ir al consultorio del médico o el servicio de urgencias, llame primero e infórmele al médico o al consultorio sobre sus síntomas de COVID-19.
2. Si se enferma, quédese en casa y aíslese de otras personas, incluidas aquellas con quien vive. Hágase la prueba de COVID-19. Puede encontrar lugares para hacerse la prueba aquí. Quédese en su casa hasta:
 - a. Que hayan pasado al menos 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez
 - i. Y
 - b. Que hayan pasado al menos 24 horas (1 día) desde la recuperación (desaparición de la fiebre sin usar medicamentos para reducir la fiebre y una mejora en los síntomas respiratorios).
3. Otras cosas que puede hacer para mantener su salud y la de los demás:
 - a. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no es fácil conseguir agua y jabón, utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.
 - b. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca sin lavarse las manos.
 - c. Cuando esté fuera de su casa, utilizar una cubierta de tela para la cara sobre la nariz y la boca y de forma segura por debajo del mentón para proteger a los que lo rodean.
 - d. Cuando esté fuera de su casa, mantener una distancia de por lo menos 6 pies de los demás.
 - e. Si está enfermo, quedarse en casa y no ir a la escuela o al trabajo.
 - f. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga (no con las manos) al toser o estornudar.
 - g. Limpiar y desinfectar los objetos y superficies que se toquen frecuentemente.



La información sobre el COVID-19 evoluciona rápidamente y las recomendaciones de las autoridades de salud pública pueden cambiar. Consulte con frecuencia los siguientes sitios web para obtener información actualizada:

- Sitio web de los CDC de EE. UU.: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>
- Sitio web de la DPHS de NH: <https://www.nh.gov/covid19/>

Comuníquese al **211** por preguntas sobre el COVID-19.

TTY: 603-634-3388

8/15/2020