

¿Cómo puedo ayudar a proteger a mí mismo?

La mejor manera de prevenir la infección es evitar la exposición al virus que causa COVID-19. Consulte el sitio web de los CDC para información actualizada. Si va a viajar, tendrá que visitar la página de viajes CDC por sus mayoría de las guías de viaje actuales.

Los buenos hábitos de salud también pueden ayudar a prevenir y combatir COVID-19. Debieras:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si jabón y agua no están disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Quédese en casa cuando esté enfermo. Esto incluye el hogar permanecer en el trabajo, la escuela, los mandados, y los viajes por lo menos 24 horas después de una fiebre haya desaparecido.
- Cubrir la tos o estornudo con un pañuelo de papel, tirar el pañuelo a la basura y lavarse las manos.
- Limpiar y desinfectar con frecuencia tocan objetos y superficies, como los teléfonos, teclados, y pomos de las puertas.
- Duerma lo suficiente, manténgase físicamente activo, un montón de bebida de líquidos y coma alimentos nutritivos.
- Práctica distanciamiento social que está evitando concentraciones de masas, y el mantenimiento de la distancia (Aproximadamente 6 pies o 2 metros) de otros cuando sea posible.

¿Qué pasa si tengo síntomas?

- Llame a su médico si presenta fiebre, tener una tos, o tener dificultad para respirar. Y hacerles saber si ha estado en contacto cercano con una persona sabe que tiene COVID-19, o si vive en o recientemente han viajado a un área donde el virus se ha diseminado. También puede comprobar para ver si ofrece su plan de telesalud beneficios a ver a un médico en línea. Si usted piensa que está infectado, utilizando telesalud ayuda a prevenir la propagación de un virus.
- Los empleados que tengan síntomas de enfermedad aguda respiratoria se recomienda quedarse en casa y no ir a trabajar hasta que estén libres de fiebre (100.4 ° F o más usando un termómetro oral), síntomas de fiebre y otros síntomas durante al menos 24 horas, sin el uso de otros medicamentos de síntomas que alteran (por ejemplo, supresores de la tos) para reducir la fiebre o. Los empleados deben notificar a su supervisor y quedarse en casa si están enfermos.
- Los empleados que están bien, pero que tienen un familiar enfermo en casa con COVID-19 debe notificar a su supervisor y se refieren a la orientación de los CDC para la forma de llevar a cabo una evaluación de los riesgos de su posible exposición.