

COVID-19

Consejos para mantenerse seguro

INFORMAR SOBRE SÍNTOMAS

Déjele saber al personal como se siente



Algunos síntomas incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar, presión en el pecho y confusión.

LÁVESE LAS MANOS

No olvide el jabón



Lávese las manos con jabón durante al menos 20 segundos. Después de entrar en contacto con superficies que se tocan con frecuencia, como pomos y mesas, asegúrese de lavarse las manos antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.

ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO

Cuide su cuerpo



Continúe tomando los medicamentos recetados, coma sano y beba suficiente agua. Duerma bastante. Evite el alcohol y las drogas.

HIGIENE PERSONAL

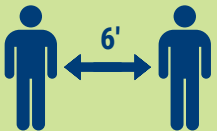
No propague gérmenes



Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude o use la parte interna del codo. No olvide lavarse las manos después.

DISTANCIA SOCIAL

Mantenga un radio (distancia) personal



Manténgase al menos a seis pies de distancia de otras personas, incluso en áreas para dormir. Asegúrese de dormir con la cabeza alejada de otras personas que puedan estar cerca.

LIMITE LAS SALIDAS NO ESENCIALES

Considere a los demás



Cuando está fuera de casa, podría recoger gérmenes que podrían ser peligrosos para los que le rodean y podrían enfermarlos.



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

P-02620ES (03/2020)

www.dhs.wisconsin.gov/covid-19