

10 things you can do to manage your COVID-19 symptoms at home

Accessible Version: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

If you have possible or confirmed COVID-19:

1. **Stay home** from work and school. And stay away from other public places. If you must go out, avoid using any kind of public transportation, ridesharing, or taxis.



6. **Cover your cough and sneezes** with a tissue or use the inside of your elbow.



2. **Monitor your symptoms** carefully. If your symptoms get worse, call your healthcare provider immediately.



7. **Wash your hands often** with soap and water for at least 20 seconds or clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.



3. **Get rest and stay hydrated.**



8. As much as possible, **stay** in a specific room and **away from other people** in your home. Also, you should use a separate bathroom, if available. If you need to be around other people in or outside of the home, wear a mask.



4. If you have a medical appointment, **call the healthcare provider** ahead of time and tell them that you have or may have COVID-19.



9. **Avoid sharing personal items** with other people in your household, like dishes, towels, and bedding.



5. For medical emergencies, call 911 and **notify the dispatch personnel** that you have or may have COVID-19.



10. **Clean all surfaces** that are touched often, like counters, tabletops, and doorknobs. Use household cleaning sprays or wipes according to the label instructions.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

10 cosas que puede hacer para manejar sus síntomas de COVID-19 en casa

Versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Si tiene COVID-19 presunto o confirmado:

1. **Quédese en casa** y no vaya a trabajar ni a la escuela. Evite visitar otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar transporte público, vehículos compartidos o taxis.



6. **Al toser y estornudar, cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo desechable o hágalo en la parte interna del codo.



2. **Monitoree sus síntomas** con mucha atención. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su proveedor de atención médica.



7. **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol.



3. **Descanse y manténgase hidratado.**



8. En la medida de lo posible, **quédese en una habitación específica y alejado de las demás personas** que viven en su casa. Además, de ser posible, debería utilizar un baño separado. Si debe estar en contacto con otras personas dentro o fuera de su casa, use una mascarilla.



4. Si tiene una cita médica, **llame al proveedor de atención médica** antes de ir, e infórmele que tiene o podría tener COVID-19.



9. **Evite compartir artículos personales** con las demás personas en su casa, como platos, vasos, cubiertos, toallas y ropa de cama.



5. Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y **avísele a la operadora** que tiene o podría tener COVID-19.



10. **Limpie todas las superficies** que se tocan frecuentemente, como los mesones, las mesas y las manijas de las puertas. Utilice limpiadores de uso doméstico, ya sea en rociador o toallitas, según las instrucciones de la etiqueta.

