

## RECOMENDACIONES DE REGRESO A CASA PARA TRABAJADORES ESENCIALES



### Recomendaciones antes de ingresar a su hogar:

- **Quitarse O cambiarse los zapatos**
  - Si estos zapatos deben usarse al día siguiente, desinfecte con un desinfectante doméstico
- Deje todos los artículos innecesarios afuera o en un lugar designado

### Al ingresar a su hogar:

- **Use una prenda exterior** (por ejemplo, una chaqueta) O **cámbiese de ropa** (lave prendas que se usan en público, incluida una mascarilla de tela, si se usa)
- Si ha estado en contacto cercano con otras personas, considere tomar una **ducha**
- **Lávese las manos** con agua y jabón durante al menos 20 segundos
- **Desinfecte los artículos de uso frecuente** (por ejemplo, teléfono, llaves, tarjetas de identificación, pomos de las puertas, volante / automóvil, anteojos, etc.)



## COVID-19 SE EXPANDE A TRAVÉS DEL CONTACTO CERCANO

### Vigílate a ti mismo y a los miembros de tu hogar para detectar signos y síntomas de COVID-19:



#### Tómese la temperatura dos veces al día

##### + monitorear signos de fiebre.

- *Debe ser al menos 30 minutos* después de comer, beber o hacer ejercicio
- *Espere 6 horas* después de tomar medicamentos para bajar la fiebre
- *Limpie el termómetro* con agua y jabón después de cada uso

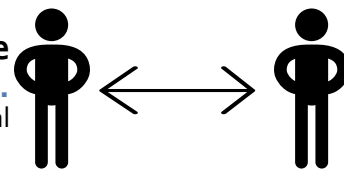


#### Quédese en casa si se enferma.

Aislarse de los demás.

Salga de su hogar solo para buscar atención médica.

Mantenga una distancia de **al menos 6 pies de los demás.**  
\*distanciamiento social



### Proteja la salud y la seguridad de los demás:

- **Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.**
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un **desinfectante para manos con al menos 60% de alcohol.**
- **Evite el contacto cercano con otros** + do not share cups or eating utensils
- **Desinfecte las superficies de alto contacto frecuente**
- Duerma lo suficiente, coma alimentos nutritivos, beba muchos líquidos, haga actividades física y controle el estrés.

La mayoría de los que se enferman tienen **síntomas leves** y pueden **recuperarse de forma segura en el hogar**

**Si desarrolla señales de advertencia de emergencia para COVID-19, busque atención médica de inmediatamente.** Estos signos pueden incluir \*:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho
- Confusión o incapacidad para
- despertar Labios o cara azulados

\* Consulte a un proveedor de atención médica sobre cualquier otro síntoma que sea preocupante o grave.

**Si sus síntomas progresan, comuníquese con un proveedor de atención médica. EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911.**



Genesee County  
Health Department  
Your Health. Our Work.



@GeneseeCountyHealthDepartment

Para obtener más información:  
visite nuestro sitio web en [www.gchd.us/coronavirus](http://www.gchd.us/coronavirus) y  
síguenos en Facebook!

Última actualización: 14/04/2020