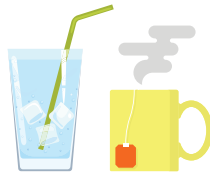


10 THINGS You Can Do If You Have COVID-19



1 Stay home and isolate. Call your doctor or local clinic for advice about getting tested for COVID-19. If you have a medical appointment, tell them that you have or may have COVID-19.



2 Get rest and stay hydrated.



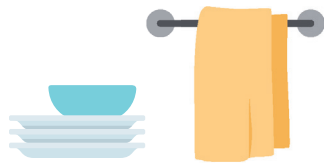
3 Cover your cough and sneezes with a tissue or use the inside of your elbow. Sanitize or wash your hands afterwards, and make sure the mask you are wearing is clean.



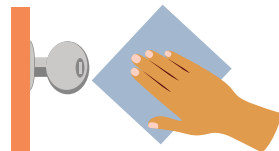
4 Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. This includes everyone in your household!



5 As much as possible, stay in a specific room and at least 6 feet from other people and pets in your home. If you can't avoid being around others, wear a mask and open windows to help circulate fresh air.



6 Avoid sharing personal items, like phones, dishes, towels and bedding.



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



8 Ask friends or neighbors to leave food and supplies outside your house.



9 Caregivers should quarantine while caring for someone who is sick with COVID-19 and for 14 days after, unless they have had COVID-19 within the past 3 months or are already fully vaccinated.



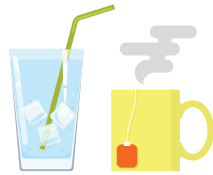
10 If your symptoms get worse, call your doctor or a local clinic. For medical emergencies, call 911 and notify the dispatch personnel that you have or may have COVID-19.

10 COSAS

Que Puede Hacer Si Tiene COVID-19



1 Quédese en casa y alejado de los demás. Llame a su médico o clínica local para obtener consejos acerca de hacerse la prueba de COVID-19. Si tiene una cita médica, dígalos que tiene o puede tener COVID-19.



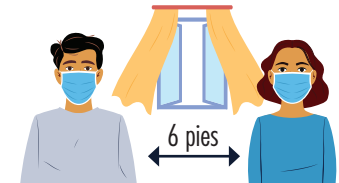
2 Descanse y manténgase hidratado.



3 Al toser y estornudar, cúbrase la nariz y boca con un pañuelo desechable o use la parte interna de su codo. Desinfecte o lave sus manos después, y asegúrese de que la mascarilla que lleva puesto esté limpia.



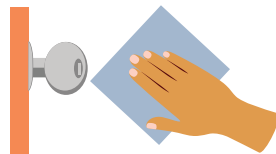
4 Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. ¡Esto incluye a todas las personas en su hogar!



5 Tanto como sea posible, quédese en una habitación específica y por lo menos 6 pies de distancia de las demás personas y mascotas que viven en su casa. Si no puede evitar contacto con los demás, use una mascarilla y abra las ventanas para ayudar a que circule el aire fresco.



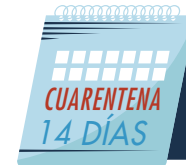
6 Evite compartir artículos personales, como teléfonos, trastes, toallas y ropa de cama.



7 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 con rociador o toallitas, según las instrucciones de la etiqueta.



8 Pida a sus amigos o vecinos que dejen comida y suministros fuera de su casa.



9 Los cuidadores deberían ponerse en cuarentena mientras cuidan a alguien enfermo de COVID-19 y durante 14 días después, a menos que hayan tenido COVID-19 en los últimos 3 meses o ya se vacunaron completamente.



10 Si sus síntomas empeoran, llame a su médico o clínica local. Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y avísele a la operadora que tiene o podría tener COVID-19.

Obtenga más información en www.serecuperavc.org/COVID-positivo o llame al 805-981-5201.