

Mantente Seguro y Saludable:

Consejos para todos



Estoy en casa y me siento bien

Quédate en casa, practica el distanciamiento social y lávate las manos. Si tienes que salir a espacios públicos, asegúrate de mantener tu distancia — seis pies como mínimo. Haz ejercicio, come bien y descansa lo necesario. Ponte en contacto con amigos y familiares a través de video chat o teléfono.

Tengo una cita con el doctor. ¿Debo ir?

Llama a tu proveedor médico y averigua si debes acudir a tu cita. Compárteles cualquier síntoma que puedas estar experimentando e infórmalos si has estado en contacto con alguien con fiebre, síntomas respiratorios o una prueba del COVID-19 positiva.



Tengo resfriado y dolor de garganta

Aíslate de los demás, incluidos los miembros de tu hogar y sigue practicando una buena higiene de manos lavándotelas. También, mantente hidratado, usa medicamentos de venta libre según sea necesario y descansa lo suficiente. Probablemente te sentirás mejor en un par de días. Si tus síntomas continúan o empeoran, llama a tu médico.

Tengo fiebre y síntomas respiratorios

Estos son síntomas comunes de muchas enfermedades, incluidos diferentes tipos de virus que incluyen la influenza y el COVID-19. Aunque no existe un tratamiento específico para muchos de estos virus, incluido el COVID-19, existen medicamentos efectivos para la influenza. Llama a tu médico para que pueda ayudarte a descubrir qué está pasando y obtener el tratamiento que necesitas.



Tengo fiebre y síntomas respiratorios, soy mayor de 60 años y tengo un sistema inmunitario debilitado

Consulta con tu médico. Para aquellos con síntomas muy leves, puede ser mejor quedarse en casa, aislarse y cuidarse bien. Aunque una prueba del COVID-19 puede ser útil, no es probable que cambie su tratamiento. Pero aquellos con síntomas graves pueden necesitar atención hospitalaria y deben llamar a su médico.

Como siempre, si tienes una emergencia médica, llama al 911.

Para actualizaciones y más información acerca del COVID-19:

- Visita [Espanol.Hartfordhealthcare.org](https://www.hartfordhealthcare.org)
- Envía por texto la palabra COVID19 al 31996 para alertas de texto (En inglés)
- Llama a nuestra línea directa de COVID-19 860.972.8100 las 24/7
- Para consejos de cómo prevenir el COVID-19 si estás enfermo visita: [Espanol.hartfordhealthcare.org](https://www.hartfordhealthcare.org)

Hartford
HealthCare