

# 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.

### DISTANCIAMIENTO FÍSICO

#### Mantenga un radio (distanciamiento) 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.

### SALIDAS ESENCIALES

#### Usar una cubierta de tela para cara



Usted puede infectarse y no mostrar ningún síntoma. Usar una cubierta de tela para la cara puede reducir el riesgo de propagación de la comunidad cuando es difícil mantener el distanciamiento físico.



WISCONSIN DEPARTMENT  
of HEALTH SERVICES

P-02620ES (04/2020)

[www.dhs.wisconsin.gov/covid-19](http://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19)