



5 TIPS PARA MONITOREAR Y ATENDER ADECUADAMENTE TUS SÍNTOMAS SI TIENES COVID-19

Si enfermaste de COVID-19 o crees poder estar infectado con el nuevo coronavirus, es importante no transmitir la infección a otros mientras te recuperas. Asimismo, debes estar preparado(a) para aislarte durante un período prolongado, el cual estarás desconectado(a) de los demás y ansioso(a) por tu salud y la salud de tus seres queridos. Mantenerse en contacto con ellos por teléfono o en línea puede ser útil para mantener las conexiones sociales, pedir ayuda y actualizar a otros sobre tu condición.

Por ello, aquí te dejamos algunos **tips para que monitorees y atiendas adecuadamente tus síntomas**, cortesía de la *Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard*:

1. **Controla tu fiebre tomando tu temperatura dos veces al día** y mantente alerta ante la tos o la dificultad para respirar.
2. Si no has tenido síntomas y comienzas a tener o desarrollar fiebre, tos o dificultad respiratoria leve, **limita inmediatamente el contacto con otras personas si todavía no lo has hecho**. Llama a tu médico o a tu unidad de salud local para determinar si necesitas una evaluación médica.
3. **Busca atención médica inmediata si tu enfermedad está empeorando**, por ejemplo, si tienes dificultad para respirar. Antes de ir al consultorio de un médico u hospital, llama a tu médico y dile que tienes COVID-19, o que estás siendo evaluado(a) para saber si padeces la afección.
4. **Ponte una máscara facial antes de ingresar a una unidad de atención médica** o en cualquier momento en que debas entrar en contacto con otras personas.
5. **Si tienes una emergencia médica y necesitas llamar al 911, notifica al personal de atención que tienes COVID-19 o estás siendo evaluado(a) para la enfermedad**. Si es posible, ponte una máscara facial antes de que lleguen los servicios médicos de emergencia.

Vía: ClickISalud