

TENGO COVID-19 ¿QUÉ DEBO HACER?



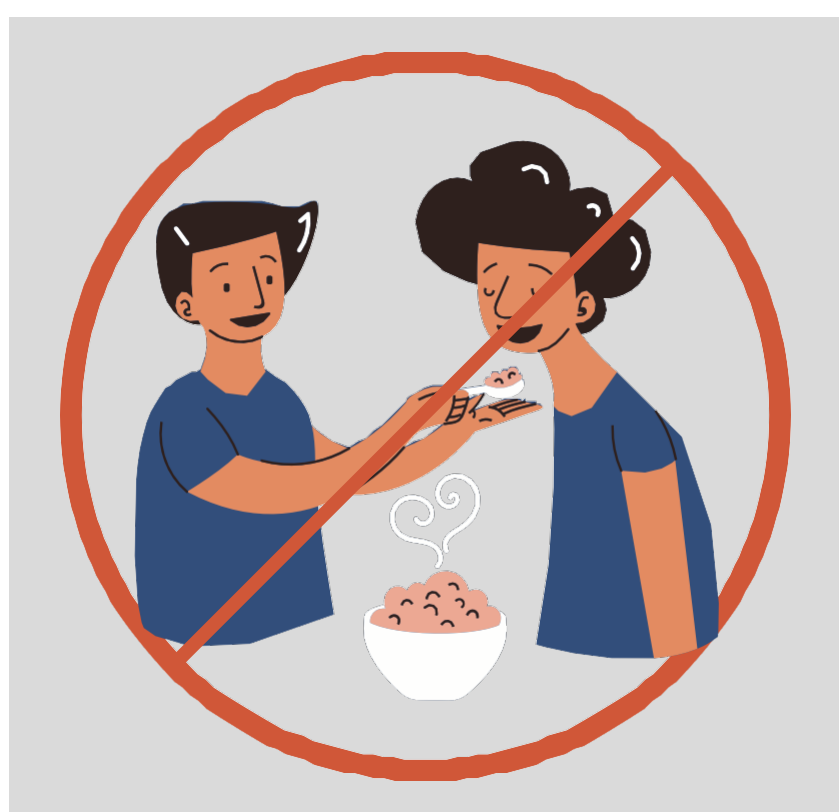
Lo que debo hacer

- Quedarse en casa y aislarse lo mejor que pueda de las personas que viven con usted.
- Usar mascarilla cerca de las personas que viven con usted.
- Mantenerse alejado de las personas con mayor riesgo.
- Lavarse las manos y utilice desinfectante con frecuencia.



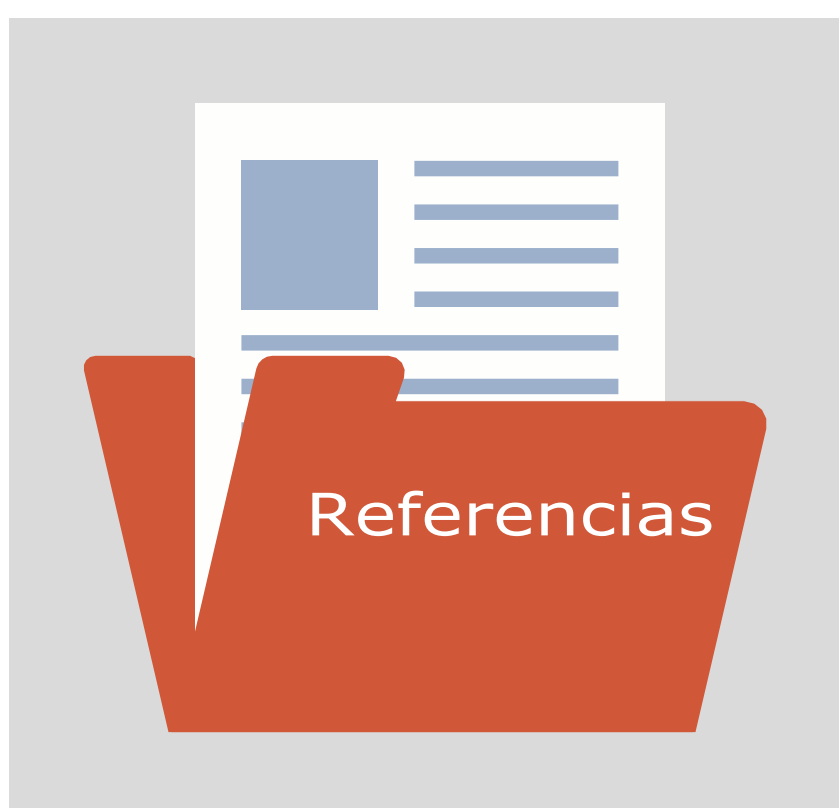
Quédese en casa hasta que...

- Los síntomas de COVID-19 como la fiebre, la tos y la falta de aire se mejoren.
- Hayan pasado 10 días desde que se sintió enfermo.
- No haya tenido fiebre en las últimas 24 horas y no haya tomado medicamentos que bajen la fiebre.



Lo que no debe hacer

- Salir de su casa o recibir visitas.
- Usar el transporte público o los servicios de transporte como Uber o Lyft.
- Compartir artículos como comida, tazas y utensilios para comer.
- Tocarse la cara con las manos sin lavar.



Referencias

- Si necesita ayuda para ponerse en cuarentena o aislarse, puede solicitar apoyo gratuito.
- Ejemplos de este tipo de apoyo son: asistencia alimentaria, alojamiento seguro/albergue, intercambio cultural y servicios de idiomas.
- Aquí está el enlace para hacer una remisión, para usted o para alguien más <https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>.