

SI PUDIERAS TENER O SE HA CONFIRMADO QUE TIENES  
COVID-19, SIGUE ESTAS DIEZ PAUTAS.  
[www.dhhs.ne.gov/Pages/Coronavirus](http://www.dhhs.ne.gov/Pages/Coronavirus)



QUÉDATE EN CASA. NO VAYAS A TRABAJAR. NO VAYAS A LUGARES PÚBLICOS. TODOS LOS MIEMBROS DE TU HOGAR TAMBIÉN DEBEN QUEDARSE EN CASA.



MONITOR YOUR SYMPTOMS CAREFULLY AND CALL YOUR HEALTHCARE PROVIDER FOR INSTRUCTIONS. VIGILA TUS SÍNTOMAS ATENTAMENTE Y LLAMA A TU MÉDICO PARA QUE TE DÉ INSTRUCCIONES.



DESCANSA Y MANTENTE HIDRATADO.



SI TIENES UNA CITA MÉDICA, LLAMA AL PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA ANTES DE LLEGAR Y DILES QUE TIENES, O PODRÍAS TENER COVID-19.



PARA EMERGENCIAS MÉDICAS, LLAMA AL 911 Y NOTIFICA A LA OPERADORA QUE TIENES O PODRÍAS TENER COVID-19.



CUBRE TU NARIZ Y BOCA CON UN PAÑUELO DE PAPEL CUANDO TOSAS O ESTORNUDES, Y LUEGO TIRA EL PAÑUELO A LA BASURA.



LÁVATE LAS MANOS A MENUDO CON AGUA Y JABÓN DURANTE AL MENOS VEINTE SEGUNDOS, O LÍMPIATE LAS MANOS CON UN DESINFECTANTE A BASE DE ALCOHOL QUE CONTENGA AL MENOS UN SESENTA POR CIENTO DE ALCOHOL.



EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, QUÉDATE EN UNA HABITACIÓN ESPECÍFICA Y LEJOS DE LAS OTRAS PERSONAS DE TU CASA. UTILIZA UN CUARTO DE BAÑO SEPARADO SI HAY UNO DISPONIBLE. SI ES INEVITABLE ESTAR CERCA DE OTRAS PERSONAS, USA UNA MASCARILLA.



EVITA COMPARTIR ARTÍCULOS PERSONALES COMO PLATOS, TOALLAS Y ROPA DE CAMA CON OTRAS PERSONAS EN TU HOGAR.



LIMPIA TODAS LAS SUPERFICIES QUE SE TOCAN CON FRECUENCIA COMO LOS MOSTRADORES, LAS ENCIMERAS Y LOS POMOS DE LAS PUERTAS. UTILIZA AEROSOLES O TOALLITAS HÚMEDAS PARA LA LIMPIEZA DEL HOGAR SEGÚN LAS INSTRUCCIONES DE SUS ETIQUETAS.