



COVID-19

Estoy enfermo. ¿Qué debo hacer?

Siga estos pasos para ayudar a evitar que la enfermedad se propague a las personas en su hogar y comunidad.

AUTOAÍSOLESE



- Quédese en su casa, excepto si debe recibir atención médica.
- Mantenga la distancia con otras personas y mascotas en su casa.
- Evite compartir artículos del hogar personales (platos, utensilios, toallas, etc.).

USE UNA MASCARILLA Y LLAME ANTES

- **Llame antes** de visitar a un proveedor de atención médica.
- Use una mascarilla cuando esté con otras personas (cuando comparta una habitación o un vehículo).
- Esto evitará que otras personas se infecten.

CONTROLE LOS SÍNTOMAS



- Si su enfermedad empeora, busque atención médica, pero **llame antes** de ir.
- Indíquele sus síntomas al proveedor de atención médica.

CÚBRASE Y LIMPIE



- Cúbrase al toser o estornudar.
- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no puede hacerlo con agua y jabón, límpiese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- Limpie diariamente las superficies de mucho contacto.

El servicio telefónico público 24/7 COVID-19 se encuentra disponible para responder preguntas generales: 1-800-962-1253.

Los residentes que tengan preguntas o inquietudes sobre la COVID-19 y sobre los recursos disponibles también pueden llamar al 2-1-1 o enviar un mensaje de texto con la palabra NJCOVID al 898-211.