

## Guía de autoobservación de enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19)

La División de Servicios de Salud Pública de New Hampshire (DPHS) recomienda enfáticamente que se proteja y proteja a los demás con estos pasos de autoobservación durante los 14 días posteriores a la posible exposición al virus de la COVID-19:

1. Practique buenos hábitos respiratorios y de higiene de modo riguroso, que consisten en taparse la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar y lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo, o usar un desinfectante de manos a base de alcohol si no se dispone de jabón.
2. Permanezca atento a la aparición de fiebre, tos, dificultad para respirar u otros signos de enfermedad respiratoria.
3. Si se siente afiebrado o presenta tos o dificultad para respirar:
  - Tómese la temperatura.
  - Limite el contacto con otras personas.
  - Busque asesoramiento médico. Antes de ir al consultorio del médico o el servicio de urgencias, llame primero e informe al médico o al consultorio sobre su posible exposición al virus de la COVID-19 y sus síntomas.

Otras cosas que puede hacer para mantenerse sano y mantener sanos a los demás son:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo. Si no se dispone de agua y jabón, usar desinfectantes de manos a base de alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz sin lavarse las manos.
- No compartir objetos personales, como botellas de agua, cigarrillos ni vaporizadores.
- Evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Quedarse en casa si se enferma. Permanecer en casa durante 24 horas como mínimo después de que desaparezca la fiebre (sin tomar medicamentos para bajar la temperatura) y los signos de fiebre (por ej., escalofríos, sensación de calor, aspecto ruborizado).
- Taparse la boca con un pañuelo al toser o estornudar y después desechar inmediatamente el pañuelo en la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y superficies que se toquen frecuentemente.

Los brotes de COVID-19 evolucionan rápidamente y las recomendaciones de las autoridades de salud pública pueden cambiar a medida que surja información nueva. Consulte a menudo los siguientes sitios web para obtener información actualizada:

- Sitio web de los CDC de EE. UU.  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>
- Sitio web de la DPHS de NH  
<https://www.nh.gov/covid19/>

