

If you are a generally healthy, low-risk individual and have any of the following symptoms:

- ☑ Coughing
- ☑ Fever or chills
- ☑ Headache
- ☑ Muscle Ache

Please... Stay Home



Droplet Control:

Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.

Cough into your upper sleeve, not your hands.

Put your used tissue in the waste basket.

Wash hands with soap & warm water for 20 seconds.

Clean your hands with alcohol-based hand cleaner.

Self Care:

- ☑ Rest
- ☑ Fluids
 - No caffeine, No alcohol
 - Small cups of water or juice
- ☑ Intake some salt
 - Small cups of Canned Soups
- ☑ Take anti-fever medications on a schedule
 - Motrin (recommended dose)
 - Tylenol 4 hours later
 - Motrin 4 hours later
 - Tylenol 4 hours later
 - Do this 3 - 4 days

When to see the Doctor:

- Fast or troubled breathing
- Blue skin
- Refusal to drink liquids
- Not waking up
- Child too irritable to be held
- Rash appears
- Pain or Pressure in abdomen
- Sudden dizziness
- Confusion
- Severe or persistent vomiting
- Symptoms improve, then return worse than before

Si usted en general, es saludable, de bajo riesgo y a tenido cualquiera do los siguientes síntomas:

- ☑ Tos
- ☑ Fiebre o escalofríos
- ☑ Dolor de cabeza
- ☑ Dolor muscular

Por favor.....

Permanezca en Casa



Control de Gotilla:

Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.

Tosa en su brazo, no en sus manos.

Ponga su pañuelo usado en el cesto de basura.

Lávese las manos con jabón y agua caliente durante 20 segundos.

Lávese las manos con base de alcohol para limpiar las manos.

Cuidado Propio:

- ☑ **Reposo**
- ☑ **Líquidos**
 - Sin cafeína, Sin alcohol
 - Pequeñas tazas de agua o jugo
- ☑ **Consumo de sal**
 - Pequeñas tazas de sopas enlatadas
- ☑ **Tome medicamentos contra la fiebre en la siguiente manera**
 - Motrin (dodis recomendada)
 - Tylenol 4 horas más tarde
 - Motrin 4 horas más tarde
 - Tylenol 4 horas más tarde
 - Haga esto de 3 a 4 días

Cuándo ir al médico:

- Respira rápido o tiene problemas para respirar
- Piel azul
- Negarse a beber líquidos
- No despertar
- Niño demasiado irritable para ser cargado
- Sarpullido aparece
- Dolor o presión en el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos grave o persistente
- Los síntomas mejoran y luego vuelven peor que antes