

Cómo Recuperarse si Usted está Enfermo

Durante este invierno se están propagando muchos virus. La mayoría de las personas que se enferman pueden recuperarse en casa sin necesidad de acudir al consultorio del médico o a un hospital.

Quédese en Casa

- » Descanse bien
- » Beba líquidos en abundancia
- » Tome medicamentos de venta sin receta para aliviar la fiebre y el malestar
- » Hágase la prueba de la gripe y el COVID-19
- » Siga los consejos de auto-cuidado por edad: bit.ly/3XbsoAw

Cuándo Debe Contactar a su Proveedor de Servicios Médicos

Si usted tiene una situación de salud urgente, llame a una enfermera de asesoría o póngase en contacto con su médico para conocer las opciones de cuidados – desde la asesoría 24/7 y las consultas rápidas en línea hasta los cuidados urgentes y otras citas.

Llame para recibir asesoría médica:

- » Si parece que su enfermedad esté empeorando
- » Si usted tiene fiebre o tos que mejora pero luego reaparece o empeora
- » Si usted tiene un padecimiento médico crónico que está empeorando

Cuándo Debe Recibir Cuidados Urgentes o de Emergencia

Sólo llame al 911 o acuda al hospital si usted realmente está teniendo una emergencia de salud. Los siguientes síntomas pueden requerir de cuidados de emergencia:

- » Problemas respiratorios graves
- » Dolor en el pecho
- » Latidos rápidos del corazón en reposo (120+ latidos por minuto)
- » Labios, cara, piel o uñas de color azul
- » Dolor muscular severo
- » Deshidratación severa
- » Fiebre alta que no se controla con medicamentos para bajar la fiebre

Enfermera de Asesoría de la Salud 24/7:

- » **Contra Costa Health:**
(877) 661-6230
- » **Miembros de Kaiser Permanente:**
(866) 454-8855

Consejos de Auto-Cuidado por Edad:

bit.ly/3XbsoAw

Lista de Productos para su Botiquín de Medicamentos

- Medicamentos para reducir el dolor y la fiebre como el ibuprofeno y el acetaminofén (paracetamol)
- Medicinas para el resfriado/ la gripe
- Spray o gotas de solución salina
- Pastillas para la tos
- Termómetro
- Humidificador
- Pruebas caseras de COVID-19



Para obtener más información, visite bit.ly/3X9D5DT o escanee el código QR

