

# COVID-19: Lo que hay que hacer

---



**Lávese frecuentemente las manos** durante 20 segundos y anime a los demás a hacer lo mismo.



Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos con al menos un **60% de alcohol**.



**Cúbrase la boca** al toser y estornudar con pañuelos de papel y luego tire los pañuelos a la basura.



**Evite tocarse los ojos**, la nariz y la boca sin antes lavarse las manos.



**Desinfecte superficies**, botones, manijas y otros lugares que se tocan con frecuencia.



**Evite el contacto cercano** con personas enfermas.

---

Los síntomas de COVID-19 pueden aparecer de 2 a 14 días después de haber estado expuesto a la enfermedad y pueden incluir fiebre, tos y falta de aliento. Si su salud es normalmente buena y se siente moderadamente enfermo, quédese en casa y cuídese de la misma manera en que lo haría si tuviera la gripe. Si los síntomas empeoran, llame a su médico.

Si es mayor de 65 años o tiene problemas médicos como una enfermedad cardíaca o pulmonar, diabetes, presión arterial alta o cáncer —y tiene fiebre o síntomas—, llame a su médico. Si no está lo suficientemente enfermo como para ser hospitalizado, podrá recuperarse en casa.

**COVID-19**  
CORONAVIRUS DISEASE 2019



TEXAS  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services

updated 03/10/20  
4:25 pm

Para ver la información más reciente, visite: <https://dshs.texas.gov/coronavirus-sp/>