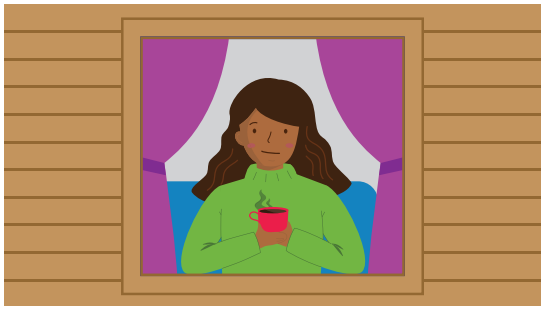
Tratamiento para los Síntomas del Coronavirus en el Hogar

Si Tienes Fiebre

- **Tome un reductor de fiebre**. Si lo desea o si la fiebre es muy alta, puedes tomar un reductor de fiebre. El paracetamol (Tylenol) es lo que generalmente se recomienda. Mientras que el ibuprofeno (Advil) también es un reductor de la fiebre, existe cierta preocupación de que puede no ser seguro tomar con el nuevo coronavirus. Hay que hacer más investigación para saberlo con certeza.
- **Manténgase hidratado**. Las fiebres generalmente causan sudoración, lo que significa la pérdida de agua del cuerpo. Beba muchos líquidos; preferiblemente agua o jugo y no refrescos o bebidas con alto contenido de azúcar aue podrían deshidratarle más. No se recomiendan bebidas con cafeína.
- **Reposo**. Tu cuerpo necesita energía para combatir el virus. Descansa y deja que tu cuerpo haga su trabajo.

Si Tienes Tos



- **Consuma bebidas durante todo el día**. Esto no solo mantendrá tu garganta húmeda y cómoda, sino que te ayudará a mantenerte hidratado.
- **Beba bebidas calientes, como té o caldos**. Estos calientan las vías respiratorias, te mantienen hidratado y rompen cualquier moco que puedas tener en la garganta y las vías respiratorias superiores.
- **Agrege una cucharadita de miel en té o agua calientes**. Un poco de miel tiende a calmar el dolor de garganta. Sin embargo, los niños menores de 1 año no deben probar la miel.
- **Respira vapor**. Utilice una ducha caliente, humidificador, vaporizador u otros medios de hacer vapor. Calmará el dolor de garganta y abrirá las vías respiratorias, lo que facilita la respiración.
- **Agá gárgaras con agua salada**. Si bien no está cientificamente probado para ayudar, muchas personas juran que el agua salada ayuda a su dolor de garganta. No hay nada malo en intentarlo, y podria ayudarte. Use 1 cucharadita de sal en 8 onzas de agua tibia. Asegúrese de escupirlo y desinfectar el fregadero después.
- **Come paletas congelada**. El resfriado puede ayudar a calmar su garganta si le duele la tos.
- **Chupa pastillas para la tos, pastillas o caramelos duros**. Estos mantendrán la boca y la garganta húmedas.
- **Prueba con la medicina para la tos**. Si tienes una tos húmeda con mucha mucosidad, quieres tomar un expectorante para ayudar a sacar la mucosidad. Si usted tiene una tos seca, un supresor de la tos es lo que desea. Asegúrese de elegir el correcto.
- **Prueba el paracetamol para el dolor**. A veces, mucha tos puede ser dolorosa. Un analgésico puede quitarle el dolor.

Si Tiene Dificultad Para Respirar

- **Tome respiraciones lentas**. Re ajustar la respiración puede ayudar a respirar correctamente.
- **Pruebas técnicas de relajación o meditación**. Estos ayudarán a calmar el cuerpo y conseguir que su respiración sea más regular. Además, tener dificultad para respirar puede dejarte ansioso.
- **Si anteriormente estaba tomando un inhalador**, preste atención a cómo se siente el pecho para síntomas le recetaron el inhalador. No utilice el inhalador de otra persona, solo use uno que se le haya recetado. Asegúrese de desinfectar la boquilla después de cada uso.

Fuente: University of Maryland Medical System

Carver County Public Health
600 Fourth Street East
Chaska, MN 55318-2102

CARVER COUNTY
Public Health
Prevent. Promote. Protect.
Healthy Carver for a Lifetime

Phone (952) 361-1329
Fax (952) 361-1360
public-health@co.carver.mn.us
www.co.carver.mn.us