

Si tiene un resfriado, gripe o COVID-19, hay cosas que puede hacer en casa para sentirse mejor y detener la propagación de gérmenes:



- Quédese en casa y no vaya al trabajo o al colegio si se siente mal.
- Haga reposo y beba abundante líquido.
- Consulte siempre a un profesional de la salud (médico, enfermero o farmacéutico) o llame al 811 (TTY: 1-866-797-0007) para obtener asesoramiento sobre medicamentos sin receta, tratamientos y afecciones médicas.
 - Medicamentos como el ibuprofeno y el acetaminofeno pueden aliviar la fiebre y el dolor.
 - Los medicamentos sin receta para la tos y el resfriado no deben administrarse a niños menores de 6 años a menos que lo recomiende un profesional de la salud.
- Hacer gárgaras con agua salada tibia puede aliviar el dolor de garganta.
- Utilice un humidificador para aliviar la congestión nasal.
- Coma comidas ligeras y saludables.
- Evite la propagación de gérmenes:
 - Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo o con su codo al toser o estornudar.
 - Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Si se siente peor después de unos días:



- Llame a su médico de cabecera (médico de familia o enfermera especializada) o a Health 811 (marque 811, TTY: 1-866-797-0007).

Acuda a su servicio de urgencias local si:



- Tiene dificultad para respirar o dolor u opresión en el pecho.
- Repentinamente siente mareos o confusión.

Llame al 811 (TTY: 1-866-797-0007) para comunicarse con una enfermera registrada si tiene alguna pregunta acerca de sus síntomas y para recibir consejos gratuitos y confidenciales sobre la salud, 24 horas al día / 7 días a la semana.