

Protect Yourself and Others from COVID-19



WHAT IS COVID-19?

COVID-19 is an infection caused by coronavirus that mainly affects your lungs. It can become life-threatening if left untreated.



WHAT ARE THE SYMPTOMS OF COVID-19?

- Fever
- Cough
- Shortness of breath
- Body aches
- Chills
- Loss of taste/smell
- Diarrhea



WHEN TO CALL 911 OR GO TO THE EMERGENCY ROOM

- Difficulty breathing
- Constant pain or pressure in chest
- Face or lips turning blue



WHEN TO GET TESTED

Get tested if you have been in close contact with someone that has tested positive for COVID-19 or if you are experiencing any of these symptoms:

- Feeling tired all the time
- Sore throat
- Constant cough
- Fever

For free Houston-area testing locations, check houstonemergency.org/covid-19-testing or call **832.393.4220**. Coronavirus testing, treatment or services will not be used against immigrants as a public charge.



WHEN TO STAY HOME AND QUARANTINE

- Feeling tired all the time
- Dry cough

For free nursing advice, call the **Nurse Health Line** at **713.338.7979** or visit nursehealthline.org and fill out the contact us form. Interpreter services are available 24/7.



HOW TO QUARANTINE

- Wear a mask and stay at least 6 feet away from other household members, especially people at high risk.
- Have only one person in the household care for you.
- Keep beds 6 feet apart or sleep head to toe if you share a bed.
- Put a curtain or divider to separate your bed from others.
- If you share a bathroom, you should clean the bathroom after each use.
- Do not help prepare food and eat by yourself.

For more tips, visit memorialhermann.org/coronavirus.



HOW CAN I PREVENT THE SPREAD OF COVID-19?

- Stay at home as much as possible.
- Wear a cloth mask that covers your nose and mouth in public places.
- Stand or sit at least 6 feet away from other people who do not live in your household.
- Wash your hands many times a day for at least 20 seconds.
- If you have symptoms or have been around someone with COVID-19, get tested and avoid contact with others.

For more information on coronavirus, visit memorialhermann.org/coronavirus.

Protéjase usted mismo y a los demás de COVID-19



¿QUÉ ES COVID-19?

COVID-19 es una infección causada por el coronavirus que afecta principalmente a los pulmones. Puede poner en riesgo la vida si no se recibe tratamiento.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE COVID-19?

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos
- Pérdida del gusto/olfato
- Dificultad para respirar
- Diarrea
- Dolor en el cuerpo



CUÁNDO LLAMAR AL 911 O IR A LA SALA DE EMERGENCIA

- Si tiene dificultad para respirar
- Si su cara o labios se vuelven morados
- Si siente presión o dolor constantes en el pecho



CUÁNDO SOMETERSE A PRUEBAS

Sométase a una prueba de detección si ha estado en contacto directo con alguien que haya tenido un resultado positivo en la detección de COVID-19 o si presenta alguno de estos síntomas:

- Se siente cansado todo el tiempo
- Tose constantemente
- Irritación en la garganta
- Fiebre

Si desea conocer lugares gratuitos para someterse a la prueba de detección en el área de Houston, visite houstonemergency.org/covid-19-testing o llame al **832.393.4220**. Las pruebas, tratamientos o servicios relacionados con el coronavirus no se utilizarán contra los inmigrantes como carga pública.



CUÁNDO QUEDARSE EN CASA Y HACER CUARENTENA

- Si se siente cansado todo el tiempo
- Si tiene tos seca

Para recibir asesoría de enfermería de forma gratuita, llame a la **Línea Nurse Health al 713.338.7979** o visite nursehealthline.org y complete el formulario de contacto. Contamos con servicios de interpretación disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



CÓMO HACER CUARENTENA

- Utilice una mascarilla y manténgase al menos a 6 pies de distancia de otros miembros del hogar, especialmente si son personas de alto riesgo.
- Solo una persona de su familia debe cuidarlo en el hogar.
- Mantenga las camas a una distancia de 6 pies o si comparten la misma cama, duerma en posición contraria de su pareja.
- Coloque una cortina o un divisor para separar su cama de las demás.
- Si comparte un solo baño, debe limpiar el baño después de cada uso.
- No ayude en la preparación de la comida y coma solo.

Para obtener más consejos, visite memorialhermann.org/coronavirus-esp/.



¿CÓMO PUEDO EVITAR LA PROPAGACIÓN DE COVID-19?

- Quéedese en casa tanto como sea posible.
- Utilice una mascarilla de tela que cubra su nariz y boca en lugares públicos.
- Párese o siéntese a una distancia de al menos 6 pies de otras personas que no vivan en su hogar.
- Lávese las manos muchas veces al día durante, al menos, 20 segundos.
- Si tiene síntomas de COVID-19 o ha estado cerca de alguien contagiado, sométase a la prueba de detección y evite el contacto con otros.

Para obtener más información sobre el coronavirus, visite memorialhermann.org/coronavirus-esp/.