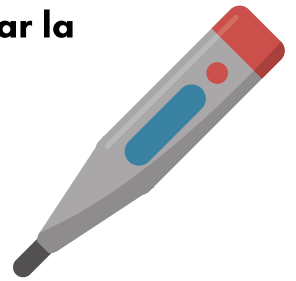


# CÓMO USAR UN TERMÓMETRO

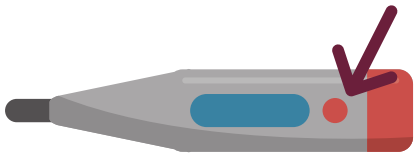
Espera **30 minutos** después de comer, beber o hacer ejercicio para tomar la temperatura.

## ANTES de utilizar un termómetro SIEMPRE:

- Limpie el termómetro según las instrucciones del fabricante .
- Cubra el termómetro con una cubierta desechable si está disponible.
- Revise que la pantalla esté lista.



1



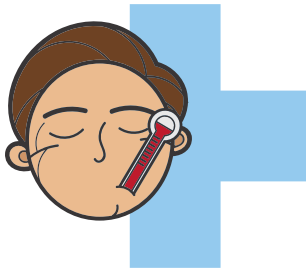
Prenda el termómetro pulsando el botón situado cerca de la pantalla.

4



Anote la temperatura si está llevando un registro.

2



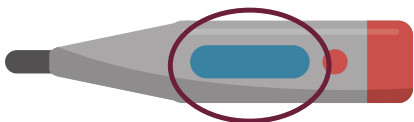
Ponga la punta del termómetro debajo de la lengua durante 60 segundos hasta que suene.

5



Retire la cubierta si se utiliza. Limpie la punta de su termómetro de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

3































Lea la temperatura. **Fiebre es cuando el termómetro indica temperatura de 100.4 o más.**



**Si su temperatura es mayor que 101.5 °F, debe llamar a su médico.**

# Registro de Síntomas y Temperatura

Escriba sus síntomas y temperatura en el espacio de abajo todos los días durante 14 días.

DÍA	FECHA	SÍNTOMAS	TEMPERATURA
DÍA 1		 	
DÍA 2		 	
DÍA 3		 	
DÍA 4		 	
DÍA 5		 	
DÍA 6		 	
DÍA 7		 	
DÍA 8		 	
DÍA 9		 	
DÍA 10		 	
DÍA 11		 	
DÍA 12		 	
DÍA 13		 	
DÍA 14		 	



**Si se enferma,** comuníquese con su departamento de salud. Su registro de salud se completa después de 14 días, o según las recomendaciones por las autoridades de salud pública.

**Llame a su proveedor médico si tiene temperatura de 101.5.**



# CORONAVIRUS

## Cuándo y Cómo Lavarse las Manos

Lavarse las manos es una de las mejores formas de protegerse y de proteger a su familia para que no se enfermen. Lávese las manos con frecuencia para mantenerse saludable. Usted puede ayudar a que tanto usted como sus seres queridos se mantengan sanos al lavarse las manos a menudo, especialmente durante los siguientes momentos claves en que tienen más probabilidades de contraer y propagar microbios:

- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de cuidar a alguien en su casa que tenga vómitos o diarrea
- Antes y después de tratar una cortadura o una herida
- Después de ir al baño, cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar a un animal, alimento para animales o excrementos de animales
- Después de manejar alimentos o golosinas para mascotas
- Después de tocar la basura



Mójese las manos con agua corriente. Enjabónese las manos.



Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



Frótese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Entone dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.



Enjuáguese bien las manos con agua corriente.



Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.