

Qué poner en Kit de Emergencia de COVID-19

(Coronavirus)



Esto es lo que necesita para estar listo para cuidar en el hogar a alguien que esté enfermo.

Suministros de Limpieza y Aislamiento

Almacene productos de limpieza y jabón regular de manos.

- Coberturas de rostro que cubran la boca y nariz (bandanas, bufandas o mascarillas desechables de tela)
- Guantes (de látex o goma nitrilo)
- Detergente, blanqueador o lejía (lave todo con agua caliente)
- Accesorios de cuidado de uñas
- Papel toalla y pañuelos
- Jabón y desinfectante de manos



Medicina

Quien se enferme debe contactar a su médico o llamar a nuestra línea directa de coronavirus (301-883-6627). Tenga medicinas contra el catarro a la mano. Para aliviar tos seca, las pastillas de alivio para la garganta le pueden ayudar.

- Pastillas para la tos, pastillas y aerosol de garganta
- Medicinas contra el catarro que puede obtener sin receta
- Aerosol nasal de agua salina y rocíos nasales
- Termómetro
- Tylenol/acetaminofén (versión de niños o infantes, si le aplica)

Comida y Bebida

Nunca subestime el poder de la sopa de pollo. Como con cualquier virus parecido a la gripe, es importante tomar mucho líquido.

- Sopas de pollo o caldos
- Bebidas que suplan electrolitos (si utiliza bebidas atléticas, dilúyalas por la mitad con agua)
- Comidas altas en calorías y nutrientes, como los aguacates
- Comidas ricas en pectina, como plátanos y manzanas



Línea Directa
301-883-6627

HEALTH
DEPARTMENT
Prince George's County



Angela D. Alsobrooks
County Executive

