

Spanish

Sabemos que la mayoría de gente que se enferman con este virus se recupera sin necesidad de ver a un doctor. Sabemos que es muy difícil estar enfermo lejos de su hogar y su familia. Nosotros vamos a continuar llamándole lo más que podamos. Trataremos de llevarle suministros.

Es muy importante separarse de sus compañeros. **No debe salir de su cuarto excepto para ir al baño.** Si tiene Ud. una máscara, debe llevarla cuando salga de su cuarto. Si es posible, debe quedarse en un cuarto solo o con otros trabajadores con los mismos síntomas. Si hay dos o más baños, debe mantener uno que usen solo las personas que tienen los síntomas de este virus. Es mejor que sus compañeros dejen comida y bebida afuera de su puerta en vez de que Ud. use la cocina.

Ud. puede participar en sus actividades rutinarias después de estar sin síntomas por 72 horas y después de 7 días desde que empezaron sus síntomas. **Si Ud. se siente peor y tiene dificultad respirar o si se siente tan débil que no pueda caminar sin ayuda, debe llamar a 9-1-1 para ir a la sala de urgencias.** Tiene que avisar al operador de 9-1-1 sobre sus síntomas y que posiblemente tenga el coronavirus para que ellos y el hospital pueden prepararse.

English

We know that most people who get this infection will recover without needing a doctor. We know that it is very hard to be ill so far from home and without family. We will do our best to stay in contact with you as you recover and to bring you supplies since you must isolate yourself from uninfected coworkers.

You should NOT leave your room except to go to the bathroom. If you have a mask, you should wear it when you leave your room. If possible, you should stay in a room alone or with other workers who have the same symptoms as you do. If possible, you should not share bathroom facilities with other workers who do not have symptoms. If you have friends or coworkers who can bring you food and beverages and leave them outside your door, that would be better than you going into the kitchen yourself.

Once you have been without symptoms for 72 hours and if it's been at least 7 days since your symptoms started, you may resume your normal activities. **If you get worse and develop shortness of breath, or become so weak that you are unable to walk alone, you should call 911 to be taken to the emergency room.** You MUST tell the 911 operator your symptoms and that you possibly are infected with the coronavirus so the ambulance and ER can prepare to care for you.