

COVID-19

The Healing Space Family and Integrative Medicine cares about you and your loved ones in these difficult times. We are operating normal business hours Monday through Friday 8-5 pm. We would like to share with you the following information directly from the CDC website, should you have a confirmed or suspected positive case of COVID-19.

WHAT TO DO IF YOU HAVE CONFIRMED OR SUSPECTED DISEASE CAUSED BY COVID-19

1. STAY HOME from work and school. stay away from public places. if you must go out, avoid using any public transportation including rideshares (buses, uber, lyft, taxis).
2. MONITOR YOUR SYMPTOMS carefully. If your symptoms get worse, call your healthcare provider immediately.
3. GET REST AND STAY HYDRATED.
4. If you have a medical appointment, CALL THE HEALTHCARE PROVIDER AHEAD OF TIME and tell them you have or may have COVID-19.
5. FOR MEDICAL EMERGENCIES, CALL 911 and notify the dispatcher that you have or may have COVID-19.
6. COVER YOUR COUGHS AND SNEEZES.
7. WASH YOUR HANDS OFTEN with soap and water for at least 20 seconds or clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
8. As much as possible, STAY in a specific room AWAY FROM OTHER PEOPLE in your home. Also, you should use a SEPARATE BATHROOM if available. If you need to be around other people in or outside of the home, WEAR A CLOTH FACE COVERING.
9. AVOID SHARING PERSONAL ITEMS with other people in your household, like dishes, towels and bedding.
10. CLEAN ALL SURFACES that are touched often, like counters, tabletops, and doorknobs. Use household cleaning sprays or wipes according to the label instructions.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html#warning-signs>

WHAT TO DO WHEN YOU THINK YOU'VE BEEN EXPOSED

1. Visit the CDC website for a symptom checker to see if you should get tested:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/diagnostic-testing.html>

SOMEONE NEAR ME OR IN MY HOUSEHOLD HAS TESTED POSITIVE

1. STAY HOME and monitor yourself for symptoms.
2. WEAR A MASK when interacting with this individual and ANYTIME you go out in public.
3. GET TESTED ONLY IF you begin to develop symptoms.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

We hope you are doing well and please be safe. Thank you.

COVID-19

The Healing Space Family and Integrative Medicine se preocupa por ti y tus seres queridos en estos tiempos difíciles. Estamos operando en horario normal de lunes a viernes de 8 a 5 pm. Nos gustaría compartir con usted la siguiente información directamente del sitio web de los CDC, si tiene un caso positivo confirmado o sospechado de COVID-19.

QUÉ HACER SI HA CONFIRMADO O SUSPENDADO ENFERMEDAD CAUSADA POR COVID-19

1. **QUEDARSE EN CASA** desde el trabajo y la escuela. Manténgase alejado de lugares públicos. Si debe salir, evite utilizar cualquier medio de transporte público, incluidos los viajes compartidos (autobuses, uber, lyft, taxis).
2. **MONITOREE SUS SÍNTOMAS** con cuidado. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.
3. **DESCANSE Y MANTÉNGASE HIDRATADO.**
4. Si tiene una cita médica, **LLAME AL PROVEEDOR DE SALUD ANTES DE TIEMPO** y dígales que tiene o puede tener COVID-19.
5. **PARA EMERGENCIAS MÉDICAS, LLAME AL 911** y notifique al despachador que tiene o puede tener COVID-19.
6. **CUBRE SUS TOS Y SNEEZES.**
7. **LAVE SUS MANOS A MENUDO** con agua y jabón durante al menos 20 segundos o lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
8. En la medida de lo posible, **ALÓJESE** en una habitación específica **LEJOS DE OTRAS PERSONAS** en su hogar. Además, debe usar un **BAÑO SEPARADO** si está disponible. Si necesita estar cerca de otras personas dentro o fuera de la casa, **USE UNA CUBIERTA DE ROPA DE TELA.**
9. **EVITE COMPARTIR ARTÍCULOS PERSONALES** con otras personas en su hogar, como platos, toallas y ropa de cama.
10. **LIMPIE TODAS LAS SUPERFICIES** que se tocan con frecuencia, como mostradores, mesas y perillas de las puertas. Use aerosoles o toallitas de limpieza doméstica de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html#warning-signs>

QUÉ HACER CUANDO CREES QUE HAS SIDO EXPUESTO

1. Visite el sitio web de los CDC para un verificador de síntomas para ver si debe hacerse la prueba:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/diagnostic-testing.html>

ALGUIEN CERCA DE MÍ O EN MI HOGAR HA PROBADO POSITIVO

1. **ALÓJESE EN CASA** y controle los síntomas.
2. **USE UNA MÁSCARA** cuando interactúe con esta persona y en **CUALQUIER MOMENTO** que salga en público.
3. Hágase la prueba solo si comienza a desarrollar síntomas.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

Esperamos que le vaya bien y por favor esté seguro. Gracias.