



COVID-19 AT HOME CARE AND ER WARNINGS – ADULTS

Over The Counter Medicines:

You can purchase these over the counter medications without a prescription:

- **Robitussin-dm or zyrtec** for congestion and cough. Read the bottle to ensure correct dosage and any limitations based on age/prior conditions.
- **Flonase** – 2 sprays per nostril once a day. Follow instructions on box.
- **Tylenol or ibuprofen** as needed for fever or pain. Read the bottle to ensure correct dosage and any limitations based on age/prior condition.
- **Aspirin – 81 mg to 325 mg daily** - One of the issues COVID can cause in your body is what is called a hypercoagulable state. This means that you are more likely to form a blood clot within your body where there should not be a blood clot. Most often these have been small, but sometimes they can be large and cause serious side effects. This is even more of a risk if you already have another risk factor for blood clots (pregnancy, smoking, sedentary lifestyle, obesity, cancer, use of birth control pills or hormone replacement). Aspirin works by thinning the blood so that it is less likely to become a clot. Read the bottle to ensure correct dosage and any limitations based on age/prior condition.

Natural Medicine Supplements

Supplements are not true treatments in that they are not curative but are more aimed at symptom reduction and faster recovery. These supplements help to equip your body to fight off the virus. They are considered natural because these vitamins and minerals are found in foods you may eat, but generally not at these dosages. You should take these for up to 30 days after diagnosis

- Zinc lozenges 20 mg four times a day
- Vitamin D 5000 IU once a day
- Vitamin C 1000 mg once a day
- Melatonin 2.5 to 10 mg at night

Drink plenty of water

Rest

Steam shower or humidifier at night

Wash your hands frequently

Cover your cough

Clean surfaces

Avoid public places and interactions with others when possible

Follow CDC Guidelines

Call 911 or go to the ER if you:

- **Have trouble breathing**
- **Fever higher than 104°**
- **Do not urinate for 24 hours**
- **Have chest pain**



TRATAMIENTO DE SÍNTOMAS - ADULTOS

Puede comprar estos medicamentos en el contador sin una inscripción.

- **Robitussin-dm or zyrtec** para la congestión y la tos. Lea la botella para asegurar la dosis. Correcta y para información importante por su edad o condiciones previas.
- **Flonase** – 2 pulverizaciones por nostril una vez al día. Siga las instrucciones en la caja
- **Tylenol or ibuprofen** como necesita por fiebre o dolor. Lea la botella para asegurar la dosis. Correcta y para información importante por su edad o condiciones previas.
- **Aspirina 81 mg a 325 mg al día** – Uno de los problemas que el COVID puede causar en su cuerpo es lo que se llama estado de hipercoagulabilidad. Esto significa que es más probable que se forme un coágulo de sangre dentro de su cuerpo donde no debería haber un coágulo de sangre. En la mayoría de los casos, estos han sido pequeños, pero a veces pueden ser grandes y causar efectos secundarios graves. Esto representa un riesgo aún mayor si ya tiene otro factor de riesgo de coágulos de sangre (embarazo, tabaquismo, estilo de vida sedentario, obesidad, cáncer, uso de píldoras anticonceptivas o reemplazo hormonal). La aspirina actúa diluyendo la sangre para que sea menos probable que se convierta en un coágulo. Debe tomar esto durante 30 días después del diagnóstico. Correcta y para información importante por su edad o condiciones previas.

Suplementos de medicina natural

Los suplementos no son verdaderos tratamientos en el sentido de que no son curativos, sino que están más dirigidos a la reducción de los síntomas y una recuperación más rápida. Estos suplementos ayudan a su cuerpo a luchar contra el virus. Se consideran naturales porque estas vitaminas y minerales se encuentran en los alimentos que puede comer, pero generalmente no en estas dosis. Debe tomarlos por 30 días después del diagnóstico.

- Pastillas de zinc 20 mg cuatro veces al día
- Vitamina D 5000 UI una vez al día
- Vitamina C 1000 mg una vez al día
- Melatonina 2.5 a 10 mg por la noche

Beber abundante agua

Descanso

Ducha de vapor o humidificador de noche

Lavarse los manos frecuentemente

Cubra su tos

Limpia superficies con frecuentemente

Evite lugares públicos e interacciones con otros cuando es posible

Llame al 911 o ir a la ER si usted:

- **tiene problemas de respiración**
- **fièvre superior 104o**
- **no urinar por 24 horas**
- **tengo dolor en el**