

5 COSAS A TENER EN CUENTA DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19



Manténgase tranquilo

Asegúrese de informarse con fuentes confiables. Considere la posibilidad de limitar la cantidad de veces que busca información sobre la pandemia si su ansiedad está en aumento.



Tenga paciencia

Las recomendaciones cambiarán a medida que tengamos más información. Los sistemas de salud y los consultorios médicos están muy ocupados. Todo el mundo está haciendo todo lo posible para responder a sus preguntas.



Sea amable

Nadie cierra tiendas o escuelas porque sí. Esto es necesario en este momento para reducir la propagación del virus. Es un momento estresante para todos.



Sea comprensivo

Siga las novedades de los CDC y de la OMS sobre alertas de viaje. Mantenga el distanciamiento social. La incertidumbre puede ser frustrante, pero recuerde que, con el tiempo, las cosas volverán a la normalidad.



Monitoree su salud

Si su asma no está en tratamiento, comuníquese con el médico para tratar los síntomas. Si se presentan signos de emergencia de COVID-19 (labios o rostro azulados y dificultad para respirar), busque atención médica de inmediato. Quédese en casa si está enfermo para evitar contagiar la enfermedad a otras personas.



American Academy of
Allergy Asthma & Immunology