

Daily Health Checks

GUIDANCE FOR SELF-MONITORING & DAILY HEALTH CHECKS

Do temperature & symptom checks every morning and every night:

- Before taking your temperature wait 30 minutes after eating, drinking, or exercising.
- Wait at least 6 hours after taking medication that can lower your temperature, like: Acetaminophen, Ibuprofen, or Aspirin.
- If you experience coughing or difficulty breathing note that on the log along with your temperature.
- Family should also keep a temperature and symptom log.

DAY	DATE	TEMPERATURE	SYMPTOMS
Day 1 – AM			
Day 1 – PM			
Day 2 – AM			
Day 2 – PM			
Day 3 – AM			
Day 3 – PM			
Day 4 – AM			
Day 4 – PM			
Day 5 – AM			
Day 5 – PM			
Day 6 – AM			
Day 6 – PM			
Day 7 – AM			
Day 7 – PM			
Day 8 – AM			
Day 8 – PM			
Day 9 – AM			
Day 9 – PM			
Day 10 – AM			
Day 10 – PM			
Day 11 – AM			
Day 11 – PM			
Day 12 – AM			
Day 12 – PM			
Day 13 – AM			
Day 13 – PM			
Day 14 – AM			
Day 14 – PM			

If you have fever (fever is 100.4°F/38°C or higher), cough, or trouble breathing:

1. Do not go out in public. Avoid contact with others. Do not travel.
2. Call ahead before you go to a doctor's office or emergency room. Tell them about your testing status, your symptoms, and guidance received from provider that performed testing.
3. Cover your mouth and nose with a tissue or your sleeve (not your hands) when coughing or sneezing.
4. Wash your hands with soap and water often and immediately after coughing, sneezing, or blowing your nose. If soap and water are not readily available, you can use an alcohol-based hand sanitizer that contains 60%-95% alcohol.

VERIFICACIONES DIARIAS DE SALUD

ORIENTACIÓN PARA EL MONITOREO PERSONAL

Realice controles de temperatura y síntomas todas las mañanas y todas las noches:

- Antes de tomar la temperatura, espere 30 minutos después de comer, beber o hacer ejercicio.
- Espere al menos 6 horas después de tomar medicamentos que pueden bajar la temperatura, como: acetaminofén, ibuprofeno o aspirina.
- Si experimenta tos o dificultad para respirar, anótelos en el registro junto con su temperatura.
- Los familiares que viajaron con usted también deben mantener un registro de temperatura y síntomas.

DÍA	FECHE	TEMPERATURA	SINTOMAS
Día 1 – AM			
Día 1 – PM			
Día 2 – AM			
Día 2 – PM			
Día 3 – AM			
Día 3 – PM			
Día 4 – AM			
Día 4 – PM			
Día 5 – AM			
Día 5 – PM			
Día 6 – AM			
Día 6 – PM			
Día 7 – AM			
Día 7 – PM			
Día 8 – AM			
Día 8 – PM			
Día 9 – AM			
Día 9 – PM			
Día 10 – AM			
Día 10 – PM			
Día 11 – AM			
Día 11 – PM			
Día 12 – AM			
Día 12 – PM			
Día 13 – AM			
Día 13 – PM			
Día 14 – AM			
Día 14 – PM			

Si tiene fiebre (fiebre es 100.4 ° F / 38 ° C o más), tos o dificultad para respirar:

1. No salir en público. Evitar el contacto con otros. No viaje mientras está enfermo.
2. Llame antes de ir al consultorio de un médico o a la sala de emergencias. Infórmeles sobre su estado de prueba, sus síntomas y la orientación recibida del proveedor que realizó la prueba.
3. Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable o su manga (no sus manos) cuando tosa o estornude.
4. Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia e inmediatamente después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Si no hay agua y jabón disponibles, puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga 60% -95% de alcohol.