

¿LE DIAGNOSTICARON COVID-19?

DIEZ COSAS QUE HACER

Si tiene un caso confirmado o sospechoso de la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19), Blue Cross® Blue Shield® of Arizona (BCBSAZ) está aquí para ayudar.

- 1 QUÉDESE EN SU HOGAR, EXCEPTO PARA RECIBIR CUIDADO DE SALUD.** Ayude a prevenir la propagación del COVID-19 permaneciendo en aislamiento hasta que no tenga fiebre, tos u otros síntomas durante, al menos, 72 horas.
- 2 LLAME ANTES DE VISITAR A SU PROVEEDOR.** Si necesita ir en persona, llame o envíe un correo electrónico primero, y luego siga sus recomendaciones sobre la limitación del contacto con los demás.
- 3 EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911.** Si siente dificultad para respirar, llame al 911. Dígale al operador sobre su estado de COVID-19.
- 4 UTILICE SERVICIOS DE TELESALUD.** Muchos de los proveedores dentro de la red de BCBSAZ ofrecen visitas de telemedicina (incluso si antes no las ofrecían). Por lo tanto, le recomendamos que primero consulte con su proveedor habitual de cuidados primarios o con cualquier otro proveedor dentro de la red de BCBSAZ para ver si puede programar una visita de telemedicina. Si su plan de salud de BCBSAZ incluye BlueCare AnywhereSM, tendrá la opción de recibir atención urgente a través de **BlueCareAnywhereAZ.com** cuando su médico no esté disponible.
- 5 MANTÉNGASE ALEJADO DE LOS DEMÁS MIENTRAS ESTÉ EN SU HOGAR.** Aíslese lo más que pueda. Permanezca en un área diferente y use un baño separado, si es posible.
- 6 LÁVESE LAS MANOS Y LIMPIE LAS SUPERFICIES CON FRECUENCIA.** Lávese las manos con agua y jabón durante, al menos, 20 segundos cada vez, a lo largo del día, y desinfecte cualquier área de "alto contacto".
- 7 CUÍDESE.** Haga lo que haría si tuviera la gripe. Manténgase hidratado, descanse y tome medicamentos de venta sin receta para el dolor o la tos, según sea necesario.
- 8 CONOZCA SU COBERTURA.** BCBSAZ ha ampliado el acceso al cuidado durante este brote. Encuentra la información más reciente en **azblue.com/coronavirus**.
- 9 NO ENTRE EN PÁNICO.** Para las personas por lo demás sanas, normalmente, el COVID-19 sigue su curso sin consecuencias duraderas. Al mantener la calma, favorecerá el proceso de curación.
- 10 SEPA QUE BCBSAZ ESTÁ AQUÍ PARA CUIDAR DE SU SALUD.** Nuestros profesionales de cuidado de salud se esfuerzan para que todos los residentes de Arizona superen esta pandemia.



An Independent Licensee of the Blue Cross Blue Shield Association