

Getting Better When You're Sick

As COVID-19, influenza and respiratory syncytial virus (RSV) continue to spread in our community, Contra Costa Health and Kaiser Permanente are partnering to inform you about self-care recovery tips and virtual treatment options.

Tips include:

- Stay home to avoid spreading illness to others
- Get lots of rest, drink plenty of fluids and take over-the-counter medication to relieve fever and discomfort
- Stock your medicine cabinet with items to manage your symptoms such as cold/flu medicine, saline spray or drops and cough syrups or lozenges
- Learn the [symptoms](#) that may require emergency care

If you have an urgent health concern, start by contacting an advice nurse or doctor's office. If you are a Contra Costa Health Plan member or don't have health coverage, call the advice nurse at (877) 661-6230. Kaiser Permanente members can call the advice nurse at (866) 454-8855.

Advice nurses can provide medical advice 24/7 and will guide you to timely, convenient care options – from quick online e-visits to urgent care and other appointments. To make sure our health systems can provide timely responses for true medical emergencies, only call 911 or go to the hospital if your need for care is truly an emergency.

[Learn more](#) about how to get better when you're sick.

SICK?
stay home

- Get lots of rest
- Drink plenty of fluids
- Take over-the-counter medication to relieve fever & discomfort
- Test for COVID-19 & flu
- Separate yourself from others in your home, if possible
- If you can't separate yourself from others, wear a mask when around them

Helping you be well this winter

CONTRA COSTA HEALTH SERVICES KAISER PERMANENTE

when to contact your medical provider

Contact the advice nurse or doctor's office if you have any of these symptoms:

- You seem to be getting much sicker
- You have a fever or cough that improves but then returns or worsens
- Your chronic medical condition is worsening

24/7 Advice Nurse Contra Costa Health (877) 661-6230 Kaiser Permanente Members (866) 454-8855

Helping you be well this winter

CONTRA COSTA HEALTH SERVICES KAISER PERMANENTE

Cómo Recuperarse si Usted está Enfermo

A medida que el COVID-19, la gripe y el virus respiratorio sincitial (VRS) siguen propagándose en nuestra comunidad, los Servicios de Salud de Contra Costa y Kaiser Permanente se han asociado a fin de proporcionarle consejos de auto-cuidado para recuperarse e información sobre las opciones de tratamiento virtual.

Estos consejos incluyen:

- Quédese en casa para evitar contagiar la enfermedad a otros
- Descanse bien, beba líquidos en abundancia y tome medicamentos de venta sin receta para aliviar la fiebre y el malestar
- Llene su botiquín con productos para el control de los síntomas, tales como medicamentos para el resfriado/la gripe, aerosoles o gotas salinas y jarabes o pastillas para la tos
- Conozca los [síntomas](#) que pueden requerir de cuidados de emergencia

Si usted tiene una situación de salud urgente, primero contacte a una enfermera de asesoría o al consultorio de un médico. Si usted es miembro del Plan de Salud de Contra Costa o no tiene una cobertura de seguro, llame a la enfermera de asesoría de la salud al teléfono (877) 661-6230. Los miembros de Kaiser Permanente pueden llamar a la enfermera de asesoría al (866) 454-8855.

Las enfermeras de asesoría pueden proporcionarse asesoría médica 24/7 y orientarle sobre las opciones de atención oportunas y convenientes – desde las consultas rápidas en línea hasta los cuidados urgentes y otras citas. Para garantizar que nuestros sistemas de salud puedan dar una respuesta oportuna a las verdaderas emergencias médicas, sólo llame al 911 o acuda al hospital si usted realmente está teniendo una emergencia de salud.

[Obtenga más información](#) sobre cómo recuperarse si usted está enfermo.



¿ESTÁ ENFERMO?
quédese en casa

- Descanse bien
- Beba líquidos en abundancia
- Tome medicamentos de venta sin receta para aliviar la fiebre y el malestar
- Hágase la prueba de la gripe y el COVID-19
- Manténgase alejado de otras personas en su hogar en la medida de lo posible
- Si no puede separarse de los demás, use una mascarilla cuando esté cerca de ellos

Le ayudamos a estar bien este invierno

CONTRA COSTA HEALTH SERVICES KAISER PERMANENTE



cuándo debe contactar a su proveedor de servicios médicos

Contacte a la enfermera de asesoría o su médico si usted tiene cualquiera de estos síntomas:

- Si parece que su enfermedad esté empeorando
- Si usted tiene fiebre o tos que mejora pero luego reaparece o empeora
- Si usted tiene un padecimiento médico crónico que está empeorando

Enfermera de Asesoría de la Salud 24/7 Contra Costa Health (877) 661-6230 Miembros de Kaiser Permanente (866) 454-8855

Le ayudamos a estar bien este invierno

CONTRA COSTA HEALTH SERVICES KAISER PERMANENTE