

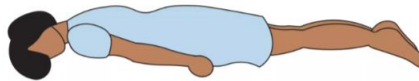


## INSTRUCTIONS FOR PATIENTS WITH COUGH OR TROUBLE BREATHING

Please try to not spend a lot of time lying flat on your back! Laying on your stomach and in different positions will help your body to get air into all areas of your lung.

Your healthcare team recommends trying to change your position every 30 minutes to 2 hours and even sitting up is better than laying on your back. If you are able to, please try this:

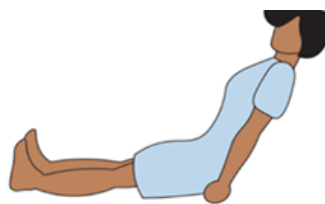
1. 30 minutes - 2 hours: lying on your belly
2. 30 minutes - 2 hours: lying on your right side
3. 30 minutes - 2 hours: sitting up
4. 30 minutes - 2 hours: lying on your left side; then back to position #1.



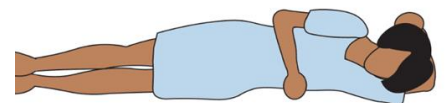
1. 30 minutes - 2 hours: lying on your belly



2. 30 minutes - 2 hours: lying on right side



3. 30 minutes - 2 hours: sitting up



4. 30 minutes - 2 hours: lying on your left side; then back to position #1.

**If you have questions, please call the  
COVID-19 Call Center at 860-679-3199.**

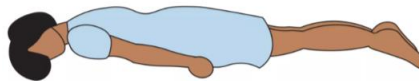


## INSTRUCCIONES PARA PACIENTES CON TOS O DIFICULTAD PARA RESPIRAR

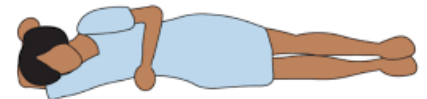
¡Por favor, trate de no estar mucho tiempo acostado sobre su espalda (boca arriba)! Acostarse sobre su estómago (boca abajo), y en diferentes posiciones, le ayudará a su cuerpo a que le llegue aire a todas las áreas de sus pulmones.

El grupo de sus cuidadores de salud le recomienda tratar de cambiar de posición entre cada 30 minutos y 2 horas, y aún permanecer sentado es mejor que estar acostado de espalda. Si puede, por favor, intente esto:

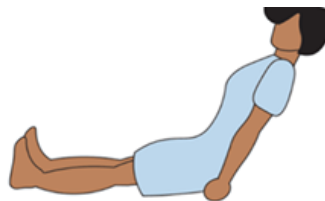
1. 30 minutos - 2 horas: acostado sobre su estómago (boca abajo)
2. 30 minutos - 2 horas: acostado sobre su lado derecho
3. 30 minutos - 2 horas: sentado
4. 30 minutos - 2 horas: acostado sobre su lado izquierdo; y luego vuelva a la posición #1



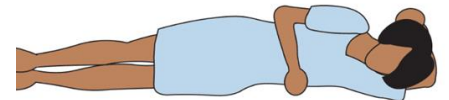
1. 30 minutos - 2 horas: acostado sobre su estómago (boca abajo)



2. 30 minutos - 2 horas: acostado sobre su lado



3. 30 minutos - 2 horas: sentado



4. 30 minutos - 2 horas: acostado sobre su lado izquierdo; y luego vuelva a la posición # 1

**Si tienes preguntas, llame al Centro de llamadas de COVID-19 al 860-679-3199.**