

Ser conscientes de cómo actuar permite controlar mejor las situaciones de riesgo y contagio a la vez que ayudamos a las personas de nuestro entorno. En caso de detección de síntomas (fiebre, tos seca o dificultad respiratoria), sigue estos puntos:

1. AUTOAISLAMIENTO

En **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada. Recomendable baño individual. Si no es posible, debes mantenerse la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extremar la higiene.



2. MANTENER LA COMUNICACIÓN

Disponibilidad de un teléfono para comunicar necesidades, urgencias y poder hablar con tu entorno social y familiar.

3. ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?

Ante la sensación de falta de aire o gravedad por cualquier otro síntoma **llama al 112** o al teléfono habilitado en tu comunidad autónoma.



4. TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA

Si no, llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma o contacta el centro de salud.



5. AUTOCUIDADOS

Se recomienda el uso de paracetamol para controlar la fiebre; paños húmedos en la frente o darse una ducha templada para ayudar a controlarla. Beber líquidos, descansar y moverse por la habitación de vez en cuando.

6. AISLAMIENTO DOMICILIARIO

Estudiar y aplicar las recomendaciones para el aislamiento domiciliario e informar a tus convivientes de su deber de cuarentena.

7. LAVADO DE MANOS

Todos deben conocer cómo hacer un correcto lavado de manos.



8. SI EMPEORAS

Si empeoras y tienes dificultad respiratoria no se controla la fiebre llama al 112 o al teléfono de tu Comunidad Autónoma.



9. 10 DÍAS

Se debe mantener el aislamiento 10 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.

10. ALTA

El seguimiento y el alta será supervisado por el médico de Atención Primaria o según marquen las indicaciones de cada Comunidad Autónoma.