

Ser conscients de com actuar permet controlar millor les situacions de risc i de contagi a la vegada que ajudem a les persones del nostre entorn. En cas de detecció de símptomes (febre, tos seca, dificultat respiratòria), segueix aquests punts:

1. AUTOAÏLLAMENT

En una **habitació d'ús individual** amb finestra, mantenint la porta tancada. Recomanable un bany individual. Si no és possible, has de mantenir la distància de seguretat de 2 metres amb la resta de convivents i extrepar la higiene.



2. MANTENIR LA COMUNICACIÓ

Disponibilitat d'un telèfon per comunicar necessitats, urgències i poder parlar amb el teu entorn social i familiar.

3. SENSACIÓ DE GRAVETAT?

Davant la sensació de falta d'aire o gravetat per qualsevol altre símptoma **truca al 112** o al telèfon habilitat a la teva Comunitat Autònoma.



4. TELÈFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA

Si no, **truca al telèfon habilitat a la teva Comunitat Autònoma** o contacta amb el centre de salut.



5. AUTOCURES

Es recomana l'ús de paracetamol per controlar la febre; draps humits al front o dutxar-se amb aigua tèbia per ajudar a controlar-la. Beure líquids, descansar i moure's per l'habitació habitualment.

6. AÏLLAMENT DOMICILIARI

Estudiar i aplicar les recomanacions per l'aïllament domiciliari i informar els teus convivents del que han de fer en quarantena.

7. RENTAT DE MAS

Tots han de saber com fer un rentat de mans correcte.



8. SI EMPITJORES

Si empitjores i tens dificultats respiratòries no es controla la febre **truca al 112** o al telèfon de la teva Comunitat Autònoma.



9. 10 DIES

S'ha de mantenir l'aïllament 10 dies des de l'inici dels símptomes, sempre que el quadre clínic s'hagi resolt.

10. ALTA

El seguiment i l'alta seran supervisats pel metge d'Atenció Primària o segons marquin les indicacions de cada Comunitat Autònoma.