

¿QUÉ HACER SI CONTRAIGO LA ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS (COVID 19)?



Recomendaciones a seguir en caso de ser paciente leve de COVID-19

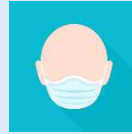
1. AUTOAISLARSE



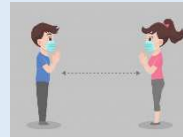
Instálese en una habitación de uso individual y bien ventilada



Mantenga la puerta cerrada, con un cubo de basura con tapa o bolsa de cierre hermética para los residuos que genere y si es posible que disponga de baño individual.



Si se necesita salir de la habitación, debe llevar mascarilla quirúrgica



Mantenga la distancia de seguridad de **1,5 mts.** con el resto de personas que convivan en la misma casa.

2. MANTENGASE COMUNICADO



Tenga disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y para que puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.



Piense que deberá estar aislado durante **14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto, por lo que disponga de material que le pueda entretener y/o dispositivos que le mantengan informado/a.

¡Recuerde! Tanto la falta de información como la sobreinformación dan alas al miedo en general. Por eso consulte siempre fuentes oficiales pertenecientes al Ministerio de Sanidad o a la Organización Mundial de la Salud.

www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm

www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses

www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019

5. PERSONA CUIDADORA



Utilice guantes para cualquier contacto con secreciones

Utilice mascarilla cuando compartan espacio

Lávese siempre las manos después de contacto, aunque haya usado guantes



3. AUTOCUIDADOS



Use paracetamol para controlar la fiebre



Póngase paños húmedos en la frente o dese una ducha templada, para ayudar a controlar la fiebre



Beba líquidos



Descanse, pero moviéndote de vez en cuando por la habitación.

4. A QUÉ NÚMERO LLAMAR



Si tiene sensación de falta de aire, o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma, llama al teléfono correspondiente de la Consejería de Salud de tu Comunidad Autónoma (Andalucía: 955 545 060 – Ceuta 900 720 692)

6. LIMPIEZA



Use solución de lejía diluida (2 cucharadas soperas por litro de agua)

La ropa, sábanas, toallas, etc. deben lavarse a **60°-90 °C** con detergente ordinario, y dejar que se sequen bien

Los platos, vasos y utensilios de cocina deben lavarse a altas temperaturas, preferiblemente en lavavajillas

