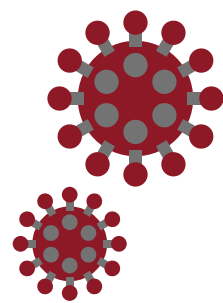


Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a controlar mejor las situaciones que puedan surgir estos días y a prestar ayuda a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE**
En una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual. Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.
- 2 MANTENTE COMUNICADO**
Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.
- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?**
Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112.
- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA**
Sino, llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma o contacta por teléfono con el centro de salud.
- 5 AUTOCUIDADOS**
Usa paracetamol para controlar la fiebre; ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos; descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.
- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO**
Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.
- 7 LAVADO DE MANOS**
Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos.
- 8 SI EMPEORAS**
Si empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112.
- 9 14 DÍAS**
Se recomienda mantener el aislamiento 14 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 su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.



ILUSTRE COLEGIO
OFICIAL DE GESTORES
ADMINISTRATIVOS
DE MADRID

Fuente:

