

DECÁLOGO

SABER COMO ACTUAR se hai síntomas da COVID-19 pode axudarnos a controlar mellor as situacións que poidan xurdir nestes días e a prestar axuda ás persoas da nosa contorna. No caso de ter síntomas (febre, tos ou dificultade respiratoria) segue estes pasos:

1



AUTOAILLARSE: Nun cuarto de uso individual con ventá, mantendo a porta pechada e se é posible con baño individual, de non poder ser, mantén a distancia de seguridade de **2 m** co resto das persoas coas que convivas e mantén as medidas de hixiene.

2

MANTENTE COMUNICADO/A: Ten un **teléfono** ao teu dispor para informar das necesidades que che xurdan e para falar con quen máis queiras.



SENSACIÓN DE GRAVIDADE????: Se tes sensación de falta de aire ou de gravidade ou outros síntomas **chama ao 112**.

3

4

Podes chamar, tamén ao teléfono habilitado na túa comunidade autónoma (900 400 116) ou ao do teu centro de saúde, onde te informarán .



AUTOCOIDADOS: usa **PARACETAMOL** para controlar a febre, pon panos húmidos na fronte e date un baño en auga temperada para control da febre, **bebe líquidos e descansa, pero móvete de vez en cando.**

5

6

QUÉDATE NA CASA: Agora que deches os primeiros pasos, permanece na casa e informa ás persoas coas que **mantiveches contacto de que teñen que facer corentena.**



LAVADO DE MANS: Todos/as debes saber facer un correcto lavado de mans (non menos de 60 segundos).

7

8

SE TE POS MÁIS MALIÑA/O , tes dificultades para respirar e non controlas a febre, **chama ao 112**



14 DÍAS : Manter o **aillamento de 14 días** dende que comearon os síntomas, se non empeoraches.

9

10

ALTA: **seguimento e alta** supervisada polo/a médico/a de cabeceira.

