



# 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 <b>habitación de uso individual</b> con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.<br>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 <b>teléfono</b> 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 <b>gravedad</b> por cualquier otro síntoma <b>llama al 112</b> .   |  |
| 4  | TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA | Si no, <b>llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma</b> o contacta por teléfono con el centro de salud.  |  |
| 5  | AUTOCUIDADOS                      | Usa <b>paracetamol</b> para controlar la fiebre; ponte <b>paños húmedos</b> en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; <b>bebe líquidos; descansa</b> , pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.     |  |
| 6  | AISLAMIENTO DOMICILIARIO          | Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las <b>recomendaciones para el aislamiento domiciliario</b> 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 <b>correcto lavado de manos</b> .   |  |
| 8  | SI EMPEORAS                       | Si <b>empeoras</b> y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, <b>llama al 112</b> .  |  |
| 9  | 14 DÍAS                           | Se recomienda mantener el <b>aislamiento 14 días</b> desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.  |  |
| 10 | ALTA                              | El <b>seguimiento y el alta</b> será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.   |  |

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

25 marzo 2020

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**

