

Tengo síntomas de sospecha de COVID- 19

(Fiebre, tos, dificultad respiratoria, entre otros)

O he dado positivo en test de farmacia (autodiagnóstico) de COVID-19

31-12-2011

¿Qué tengo que hacer?

- Tengo que **aislarme en casa** (en una habitación ventilada sin contacto con el resto de mis convivientes). Si puedo, usar un baño propio. Si no, limpiarlo con lejía después de su uso. Realizaré lavado de manos frecuente.
- **Llamaré al Centro de Salud** pulsando la opción 0 para realización de prueba diagnóstica, o al 900 222 000 para solicitar información.
- Si me informan de resultado positivo **tengo CORONAVIRUS**. Permaneceré aislado **durante 7 días si llevo al menos tres días asintomáticos. A partir del 8º día, aunque no tenga síntomas, extremaré las precauciones, reduciendo en lo posible las interacciones sociales y utilizando de forma constante la mascarilla.** No es necesario hacerme prueba final (salvo que sea trabajador sanitario o sociosanitario).
- **Tengo que avisar** a todas las personas con las que he estado más de 15 minutos a menos de 1,5 metros y sin medidas de seguridad desde dos días antes de empezar con síntomas o desde que di positivo si no he tenido síntomas, para que vigilen si presentan síntomas, reduzcan sus contactos sociales a los imprescindibles, eviten estar con personas vulnerables y refuercen las medidas de protección (mascarilla, distancia, lavado de manos, ventilación).
- En la gran mayoría de los casos es una **infección leve**, sobre todo en personas vacunadas. Si no tengo enfermedades y los síntomas son leves, **realizaré autocuidados**: dieta equilibrada, buena hidratación, evitar tóxicos, dormir bien, deambular frecuentemente, relajación y realizar tareas que aporten emociones positivas. Puedo tomar antitérmicos o analgésicos habituales.
- Contactaré con el sistema sanitario:
 - Si aparece **tos intensa o fiebre más de 3 días o algún síntoma de gravedad** (dificultad respiratoria, dolor torácico, afectación del estado general)
 - Si tengo **enfermedades crónicas** y detecto alguna descompensación
- El contacto inicial con el sistema sanitario **será no presencial**. En **caso de urgencia** llamaré al 112.