

AYÚDANOS A FRENAR EL CORONAVIRUS

PROTEGE A LOS MÁS VULNERABLES

#QuédateEnCasa

¿Qué medidas debes tomar en caso de aislamiento domiciliario?

INICIA AISLAMIENTO Y MANTENTE COMUNICADO



Es preciso que te mantengas en aislamiento en una habitación individual con ventana y con la puerta siempre cerrada.



Si es posible, utiliza un baño individual. Si lo compartes es necesario desinfectarlo con lejía tras cada uso.



Es importante que no compartas objetos de uso personal como toallas, cubiertos o ropa de cama; mantengas la distancia de seguridad y dispongas de un teléfono para mantener la comunicación.

ALIVIA TUS SÍNTOMAS



Usa paracetamol o tu antitérmico habitual para controlar la fiebre.



Además puedes usar paños húmedos en la frente o una ducha templada ya que también ayudan a bajar la temperatura.



No olvides beber líquidos.

EXTREMA LA HIGIENE EN CASA



Asegúrate que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos.



Las superficies de uso común deben limpiarse con desinfectantes y usar bayetas desechables, además de secar bien la superficie que se ha limpiado.



Los cubiertos y vajilla han de limpiarse con jabón y a temperaturas altas, preferiblemente en lavavajillas.



Es importante lavar la ropa de uso personal y la de cama en la lavadora a temperaturas de más de 60 grados.

SI EMPEORAS



900 23 23 23

Si tienes alguna duda sobre tus síntomas consulta con el médico de Atención Primaria que hace tu seguimiento o llama al 900 23 23 23.



Si tienes sensación de falta de aire, no consigues controlar la fiebre o sensación de empeoramiento llama al 112.

10 DÍAS DE AISLAMIENTO



Es esencial mantener el aislamiento de 10 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.



El seguimiento y el alta serán supervisados por el personal facultativo de Atención Primaria.

Consulta más información en:

@sanidadCLM facebook.com/sanidadclm

<https://sanidad.castillalamancha.es>



Siempre toda la gratitud a quien nos cuida.

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN FRENTE AL CORONAVIRUS



#QuédateEnCasa



Castilla-La Mancha