**Covid-19**

En caso de tener síntomas (fiebre, tos, dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

|  |  |
| --- | --- |
| **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. |
| **MANTENTE COMUNICADO** | Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. |
| **¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?** | Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma, llama al **976.696.382** |
| **AUTOCUIDADOS** | Usa paracetamol para controlar la fiebre; ponte paños húmedos en la frente o date una ducha de agua templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos; descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. |
| **AISLAMIENTO DOMICILIARIO** | Informa a tus convivientes de qué tienen que hacer en cuarentena. |
| **LAVADO DE MANOS** | Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos. |
| **SI EMPEORAS** | Si empeoras o tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al **061**. |
| **14 DÍAS** | Se recomienda mantener el aislamiento 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. |
| **ALTA** | El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de cabecera. |

**Si necesitas ayuda (compra, farmacia…), contacta con tu ayuntamiento**

**Debes llamar al 112 sólo cuando la vida o algún bien se encuentre en peligro: accidente, incendio, robos, rescates, catástrofes, asistencia sanitaria urgente ,….**

**¡¡¡¡AYUDANOS A FRENARLO!!!!**