



Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a controlar mejor las situaciones y evitar nuevos contagios. En caso de saber que hemos **mantenido un contacto estrecho con personas positivas o tener síntomas** (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

1 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.



2 MANTENTE COMUNICADO

Ten disponible un teléfono 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 **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**.



4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA

Si no, contacta por teléfono con nuestro centro de salud (925 77 94 94) o **llama al teléfono habilitado de nuestra comunidad 900 122 112 o al 900 23 23 23**



5 AUTO-CUIDADOS

Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos; descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.



6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO

Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.



LAVADO DE MANOS **7**

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



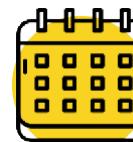
8 SIEMPEORAS

Si empeoras o tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**.



9 AL MENOS 10 DÍAS

Se debe mantener el aislamiento **un mínimo de 10 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que hayan pasado 3 días desde que el cuadro clínico se haya resuelto.



10 ALTA

El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.



Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS**



¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?



Los síntomas más comunes de la COVID-19 incluyen:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



Otros síntomas pueden ser: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros.

La **mayoría** de los casos son **leves**

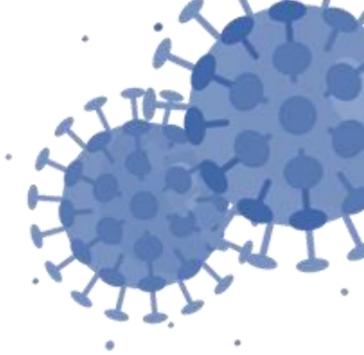
Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

19 mayo 2020



Cuatro claves para protegerse de la COVID-19



1

Lávate las manos con frecuencia

Utiliza mascarilla

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y la nariz con el codo**



2

Mantén al menos **1,5 metros de distancia** entre personas

3

Prioriza los **espacios al aire libre**

Ventila de forma frecuente los **espacios cerrados**



4

Quédate en casa si presentas **síntomas** o si estás haciendo **aislamiento o cuarentena**

16 octubre 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

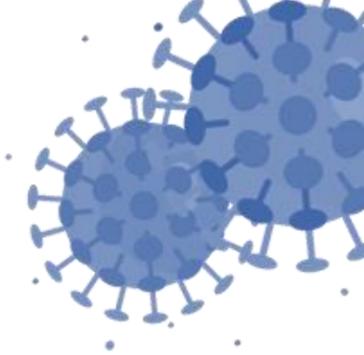
www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



¿Has estado en contacto con una persona diagnosticada de COVID-19?



Si has tenido un contacto “estrecho” con una persona diagnosticada de COVID-19, desde 48 horas antes del inicio de síntomas, o desde 48 horas antes de la realización de la prueba diagnóstica en asintomáticos, sin las medidas de protección necesarias, y:

- Has sido cuidador/a de esa persona
- Has estado en el mismo lugar a menos de 2 metros y durante más de 15 min.



Haz cuarentena durante 10 días desde el último contacto y vigila los síntomas



- Vigila síntomas hasta los **14 días**.
- Extrema las medidas de prevención.
- Restringe al máximo las salidas de la habitación y de la casa.
- Si es imprescindible salir, hazlo con **mascarilla quirúrgica**.

Si presentas **síntomas** (fiebre, tos, dificultad respiratoria)

Llama a tu centro de salud o al número de referencia de tu comunidad autónoma.

Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad
www.mscbs.gob.es

2 octubre 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS





Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda. Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación **productos de higiene de manos**.



Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

Persona cuidadora



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**



Guantes para cualquier contacto con secreciones



Utilice mascarilla cuando compartan espacio



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes

Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la **paperera**



Lávese las manos con agua y jabón



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir



Comuníquese por un **teléfono** para evitar salir de la habitación

Limpieza



Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente



No sacudir la ropa, meterla en **bolsa hermética**. **Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa



Lave la ropa a **60-90º** y séquela bien



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). **Lávese las manos al terminar**



BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la **BOLSA 2**, donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la **BOLSA 3** que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje)

Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112.

Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

11 abril 2020



Basada en la [Infografía de Recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario](#). Consejería de Sanidad de Asturias.
[Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19](#). Ministerio de Sanidad.
COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.