



# 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, tos y 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 ¿ESTOY GRAVE?**

Si tienes sensación de falta de aire o sensación real de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**.


- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA**

Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud.


- 5 AUTOCUIDADOS**

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.


- 7 LAVADO DE MANOS**

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


- 8 SI EMPEORAS**

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


- 9 14 DÍAS**

Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.


- 10 ALTA**

El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o como se establezca en cada Comunidad Autónoma



Consulta fuentes oficiales para informarte

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

@sanidadgob

24 marzo 2020

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS UNIDOS**

