

Recomendaciones para la cuarentena por covid-19

SI TE INDICAN QUE HAGAS UNA CUARENTENA EN TU DOMICILIO, ES PORQUE PUEDES ESTAR INCUBANDO LA ENFERMEDAD. EN ESTE TIEMPO SE PODRÁ CONFIRMAR SI TE HAS CONTAGIADO O NO, Y ASÍ EVITAR TRANSMITIR EL VIRUS A OTRAS PERSONAS Y ABORDAR MEJOR TU ENFERMEDAD SI EXISTE.

1

¿Por qué se indica?



Porque has sido un contacto estrecho con un caso de coronavirus. Es decir, has estado a menos de 2 metros de una persona con el virus durante más de 15 minutos sin medidas preventivas.

O porque has estado cerca de una persona afectada por covid-19 en un medio de transporte de largo recorrido (avión, tren, autobús, coche, barco...).

2

¿Qué medidas hay que seguir?



Quedarse en casa, preferentemente en una habitación individual y bien ventilada.



Si se necesita salir de la habitación o alguien tuviera que entrar, mantener la distancia de 2 metros, usar mascarilla y lavarse las manos.



No recibir visitas.



Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.



Si es posible, mantener rutinas diarias y actividades que te entretengan: libros, ordenador, conversaciones telefónicas con familiares o amistades...



No tomar medicamentos antitérmicos (paracetamol, ibuprofeno...).

Controlar y apuntar la temperatura dos veces al día.

Vigilar la aparición de síntomas.

SI APARECE FIEBRE, TOS, DIFICULTAD RESPIRATORIA, PÉRDIDA DEL OLFATO, DEL GUSTO O TIENES OTROS SÍNTOMAS O DUDAS, **LLAMAR AL CENTRO DE SALUD. Y, FUERA DE SU HORARIO, AL 948 290 290.** TU COLABORACIÓN ES CLAVE PARA CONTROLAR LA EXPANSIÓN DEL VIRUS.

TE CUIDAS, NOS CUIDAS

Nueva Normalidad

Tu compromiso no cambia

1

¿Qué es el Covid?



Una nueva enfermedad que **se transmite por contacto estrecho con una persona que tiene el virus**, a través de las gotas que se emiten al hablar, toser, estornudar...

2

¿Cuáles son sus síntomas?



Fiebre de más de 37 grados
Tos
Dificultad respiratoria
Pérdida de olfato o del gusto
Diarrea, dolor de garganta, dolores musculares... no habituales o sin causa conocida.

3

¿Qué hacer si aparecen síntomas?



Ponerse una mascarilla, aislarse y llamar al centro de salud.

Fuera del horario del centro, llamar al **948 290 290**.

4

¿Cuáles son las medidas de prevención básicas?

CON SÍNTOMAS, NO SALIR DE CASA, AISLARSE Y LLAMAR AL CENTRO DE SALUD.

Mantener una distancia de seguridad con otras personas de, al menos, 1,5 metros.



Usar y desechar la mascarilla de forma adecuada.



Lavarse las manos bien y con frecuencia, con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.

¿Cómo usar la mascarilla?

Es una medida complementaria a otras medidas de prevención. Suma, no sustituye.



Su uso es obligatorio en el transporte, en la vía pública y en espacios al aire libre y cerrados de uso público... con algunas excepciones.



Es importante lavarse las manos antes de ponérsela, ajustarla para que cubra boca y nariz, evitar tocarla mientras se usa, quitarla por la parte trasera y lavarse las manos tras su uso.

TE CUIDAS, NOS CUIDAS.