

INFORMACION GENERAL ANTE SINTOMAS Y CONTACTOS COVID-19

Fuente:

https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/ciudadania.htm

¿Qué hago si he estado en contacto con alguien con sospecha de tener o que tiene COVID-19?



Has tenido un **contacto estrecho** si has estado con dicha persona desde 48 horas antes de que inicie <u>síntomas</u> o del diagnóstico, sin las medidas de protección necesarias, en las siguientes circunstancias:



Estando en el **mismo lugar** a menos de 2 metros y durante **más de 15 min**.



Si has tenido un **contacto estrecho**, los servicios de salud de tu CCAA te contactarán para hacerte seguimiento. Debes seguir las siguientes recomendaciones:

Permanece en casa, preferentemente en tu habitación, durante 14 días desde el último

Restringe al máximo las salidas de la habitación y evita el contacto con los convivientes

Si tienes que salir de tu habitación, usa mascarilla quirúrgica

Observa la aparición de algún <u>síntoma</u> (fiebre, tos, dificultad respiratoria)

Lávate las manos frecuentemente

A ser posible, no compartas el baño con tus convivientes



Te debes organizar para no realizar ninguna salida fuera de casa, salvo que sea imprescindible, y en ese caso llevar **mascarilla quirúrgica**.

- Ante la presencia de síntomas llama a tu centro de salud o<u>al teléfono de referencia de tu</u> comunidad autónoma e informa que eres contacto.
- Si tienes sensación de falta de aire, empeoramiento o sensación de gravedad llama al 112.
- Para más información consulta las <u>"Recomendaciones para aislamiento domiciliario de casos leves"</u>.





COVID-19: qué hacer

Si presentas alguno de los siguientes síntomas:





Otros síntomas a valorar por su médico: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros.



Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma



Si tienes:

Sensación de falta de aire

Empeoramiento

Sensación de gravedad

Dolor torácico



Llama al **112**Es un teléfono de urgencias.
Su buen uso depende de todos.

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

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	900 878 232 / 984 100 400 / 112 marcando
Cantabria	900 612 112
Castilla-La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Cataluña	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	112
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	900 100 971
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050

000 400 061 / 055 545 060





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 <u>síntomas</u> (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.



SENSACIÓN DE GRAVEDAD?

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



TELÉFONO DE TU
COMUNIDAD
AUTÓNOMA

Si no, <u>llama al teléfono habilitado en la Comunidad</u> <u>Autónoma</u> 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 <u>recomendaciones para el aislamiento domiciliario</u> e informa a tus convivientes de que tienen que hacer 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 112.



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.





