

DECÁLOGO como ACTUAR no caso de ter SÍNTOMAS DE COVID-19 (febre, tos ou dificultade respiratoria):

Coñece como actuar, así poderás axudarnos e tamén prestar axuda as persoas da nosa contorna.



1. Auto-aislarse

Nunha habitación de uso individual con fiestra, mantendo a porta pechada e se é posible, baño individual.

Se non é posible: mantén a distancia de seguridade de 2 metros co resto dos conviventes e extrema as medidas de hixiene.



2. Manterse comunicado

Ten dispoñible un teléfono para informar das necesidades que poidas ter, e poidas manter a comunicación cos teus seres queridos.



3. Sensación de gravidade

Se tes sensación de falta de aire ou te encontras moi mal, chama ao teu centro de saúde ou ao 900 400 116



4. Autocoidados

Usa paracetamol para controlar a febre, pon panos fríos na fronte ou toma unha ducha tépeda para axudar a controlar a temperatura, bebe líquidos, descansa pero móvete de cando en vez.



5. Hábitos saudables

Mantén un horario de descanso axeitado, e leva a cabo unha alimentación saudable consumindo froitas e verduras.



6. Illamento domiciliario

Agora que xa tes feito o máis inmediato, revisa e aplica as medidas de illamento domiciliario www.coronavirus.sergas.gal



7. Lavado de mans

Asegúrate que na casa todos coñecen como facer un correcto lavado de mans www.coronavirus.sergas.gal



8. Se empeoras

Se tes moita dificultade para respirar ou non controlas a febre, chama ao 061



9. 14 Días

Debes manter o illamento 14 días dende o inicio dos síntomas.

Se despois deste tempo segues con síntomas, chama ao teu centro de saúde



10. Alta

O seguimento e alta, serán supervisados polo teu médico de Atención Primaria