



## Protocolo de actuación:

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 o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

# 1

### Auto-aislarte

Habitación de uso individual con ventana manteniendo la puerta cerrada y baño individual.

# 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 CC.AA.

También puedes habilitar el teléfono habilitado para la Comunidad Autónoma.

# 5

### Autocuidados

Un 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

Una vez realizado lo más inmediato, 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 sabes realizar un lavado de manos adecuado.

# 8

### Si empeoras

Si tienes sensación de que empeoras y tienes dificultad respiratorio 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 según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.

A tener en cuenta:

Información proveniente de Fuentes Oficiales.

