

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 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.



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 COMUNIDAD AUTÓNOMA

Si no, llama al **teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud. Dispones del listado en la página siguiente o pinchando **aquí**.



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

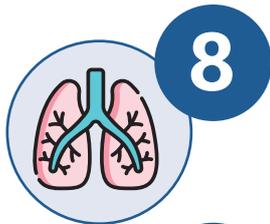
Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.



7

LAVADO DE MANOS

Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **LAVADO DE MANOS** correcto lavado de manos. **Video aquí**



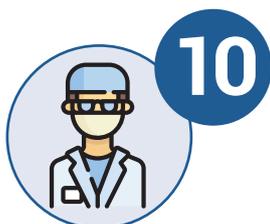
SI EMPEORAS

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



AISLAMIENTO DE 14 DÍAS

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



ALTA

El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de **Atención Primaria** o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.



TELÉFONOS DE ASISTENCIA COMUNIDADES AUTÓNOMAS



📞 Andalucía: 955 54 50 60

📞 Aragón: 061

📞 Asturias: 900 878 232 / 984 100 400

📞 Islas Baleares: 902 079 079 / 971 473 079.
061, solo para urgencias.

📞 Canarias: 900 11 20 61

📞 Cantabria: 900 612 112

📞 Castilla y León: 900 222 000

📞 Castilla-La Mancha: 900 122 112

📞 Catalunya: 061

📞 Comunitat Valenciana: 900 300 555

📞 Extremadura: 112

📞 Galicia: 900 400 116

📞 Madrid: 900 102 112

📞 Murcia: 900 121 212

📞 Navarra: 948 290 290

📞 País Vasco: 900 203 050

📞 La Rioja: 941 298 333

📞 Ceuta: 900 720 692

📞 Melilla: 112



Recuerda, toda la información sobre el COVID-19 en mutuabalear.es