

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

Coñece como actuar, así poderás axudarte e tamén prestar axuda as persoas da tua contorna.



1. Auto-illarse

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 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. Atención sanitaria

Se tes febre, tos ou dificultade respiratoria, chama ao teu centro de saúde ou ao 900 400 116



4. Autocoidados

Comproba dúas veces ao día a temperatura corporal. Usa paracetamol para controlar a febre, pon panos fríos na fronte ou toma unha ducha tépida 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 <https://coronavirus.sergas.gal/>



7. Lavado de mans

Asegúrate que na casa todos coñecen como facer un correcto lavado de mans <https://coronavirus.sergas.gal/>



8. Se empeoras

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



9. 10 Días

Debes manter o illamento 10 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