



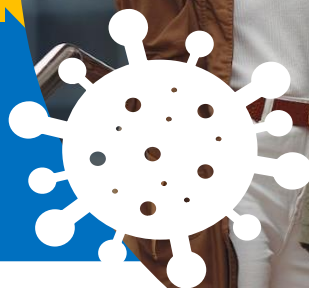
1 AÍSLATE

- ❖ Quédate en casa al menos **10 días** desde que empezaron los síntomas
- ❖ No recibas visitas y mantén 2m de distancia con tu familia, o los contagiarás
- ❖ Permanece en una habitación individual
- ❖ Si tienes que salir de la habitación o tu cuidador entra, usad todos mascarilla
- ❖ Podrás salir de casa cuando lleves 3 días sin síntomas
- ❖ No hace falta PCR para terminar el aislamiento ni para reincorporarse al trabajo



Informa a tu médico de Atención Primaria de la situación

¿QUÉ HACER SI TIENES COVID-19?



2 CUÍDATE

- ❖ Evita el alcohol y el tabaco (aprovecha y deja de fumar para siempre)
- ❖ Bebe agua y descansa, y muévete de vez en cuando
- ❖ Recuerda que NUNCA debes tomar antibióticos sin receta; no sirven y pueden perjudicarte
- ❖ Intenta que tu cuidador no sea una persona enferma o mayor de 65 años
- ❖ Lávate las manos con frecuencia y bien. En el QR puedes consultar la técnica de higiene de manos:



Llama a tu centro de salud: Si no baja la **fiebre** pese al tratamiento, si tienes **dificultad para respirar** estando en reposo o si los síntomas siguen pasados **10 días**



3 NO TRANSMITAS EL VIRUS

- ❖ No te quites la mascarilla para toser
- ❖ Cúbrete nariz y boca con un pañuelo siempre que estornudes
- ❖ Usa pañuelos desechables
- ❖ Limpia y ventila la casa a menudo
- ❖ **Informa a tus contactos**