



# 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. 
- 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 [correcto lavado de manos](#). 
- 8 SI EMPEORAS**  
[Si empeoras](#) y tienes dificultad respiratoria 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. 

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

19 marzo 2020

**#ESTE VIRUS**  
**LO PARAMOS UNIDOS**

