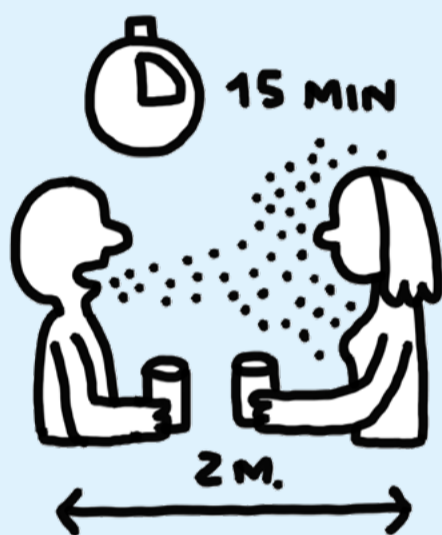


# Recomendaciones para la cuarentena por covid-19

SI TE INDICAN QUE HAGAS UNA CUARENTENA EN TU DOMICILIO, ES PORQUE PUEDES ESTAR INCUBANDO LA ENFERMEDAD. EN ESTE TIEMPO SE PODRÁ CONFIRMAR SI TE HAS CONTAGIADO O NO, Y ASÍ EVITAR TRANSMITIR EL VIRUS A OTRAS PERSONAS Y ABORDAR MEJOR TU ENFERMEDAD SI EXISTE.

1

## ¿Por qué se indica?



Porque has sido un contacto estrecho con un caso de coronavirus. Es decir, has estado a menos de 2 metros de una persona con el virus durante más de 15 minutos sin medidas preventivas.

O porque has estado cerca de una persona afectada por covid-19 en un medio de transporte de largo recorrido (avión, tren, autobús, coche, barco...).

2

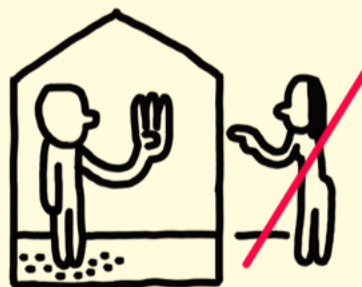
## ¿Qué medidas hay que seguir?



Quedarse en casa, preferentemente en una habitación individual y bien ventilada.



Si se necesita salir de la habitación o alguien tuviera que entrar, mantener la distancia de 2 metros, usar mascarilla y lavarse las manos.



No recibir visitas.



Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.



Si es posible, mantener rutinas diarias y actividades que te entretengan: libros, ordenador, conversaciones telefónicas con familiares o amistades...



No tomar medicamentos antitérmicos (paracetamol, ibuprofeno...).

Controlar y apuntar la temperatura dos veces al día.

Vigilar la aparición de síntomas.

SI APARECE FIEBRE, TOS, DIFICULTAD RESPIRATORIA, PÉRDIDA DEL OLFATO, DEL GUSTO O TIENES OTROS SÍNTOMAS O DUDAS, **LLAMAR AL CENTRO DE SALUD. Y, FUERA DE SU HORARIO, AL 948 290 290.** TU COLABORACIÓN ES CLAVE PARA CONTROLAR LA EXPANSIÓN DEL VIRUS.

## TE CUIDAS, NOS CUIDAS