¿QUÉ HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

Si de forma repentina presentó síntomas respiratorios agudos (fiebre, tos o dificultad para respirar):

1 **PERMANECER EN LA HABITACIÓN SIN SALIR**

2 Llamar al centro de salud, donde se valorará su situación y se establecerán las medidas oportunas, si es fuera del horario de atención llamar al teléfono:

3 Si necesito atención urgente, llamar al 112

CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA

Quedarse confinado ha dado resultado. Hemos logrado frenar la transmisión del coronavirus. Pero aún queda mucho camino por recorrer.

EXISTE **RIESGO DE NUEVOS BROTES** SI NO SE LLEVAN A CABO LAS MEDIDAS PREVENTIVAS.

EVITAR AGRUPARNOS.

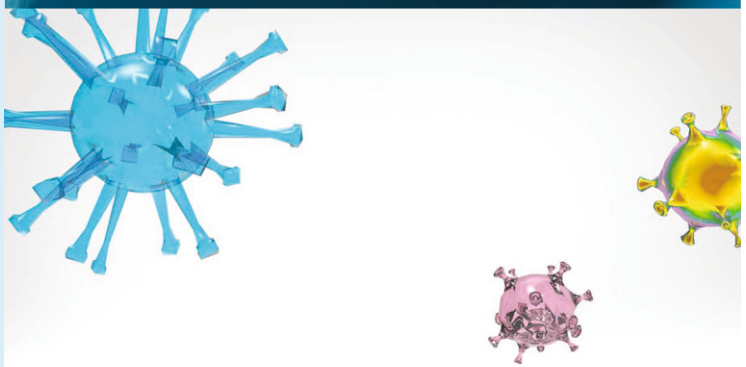
ES NECESARIO QUE:

cada persona adopte comportamientos preventivos y colabore con las normas adoptadas por las autoridades sanitarias

ES MUY IMPORTANTE MANTENER EL ESFUERZO INDIVIDUAL Y COLECTIVO.
RECORDAR QUE ESTA SITUACIÓN TERMINARÁ.

¡ENTRE TODOS Y TODAS LO ESTAMOS SUPERANDO!

CORONAVIRUS: MANTENER EL RETO COLECTIVO



ACTUAR CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA.

NOS JUGAMOS MUCHO.

QUÉ ES COVID-19

Es una enfermedad transmitida por un nuevo coronavirus que se detectó por primera vez en diciembre de 2019 en China.

CÓMO SE TRANSMITE

1

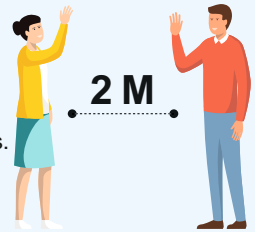
Contacto estrecho (menos de 2 metros) de una persona enferma cuando al hablar, toser o estornudar emite gotas con virus que van a la boca, nariz u ojos de la otra persona.

2

Al darse la mano o tocar objetos o superficies contaminadas con esas gotas.

CÓMO SE PREVIENE

1 Mantener con otras personas una distancia de seguridad de 2 metros.



2 Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o desinfectante hidroalcohólico:

- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Al salir y entrar en casa
- Al entrar y salir del trabajo
- Antes y después de atender a una persona enferma

3 Si se tose o estornuda: cubrirse la boca con el antebrazo o con pañuelos desechables y tirarlos a la papelera.

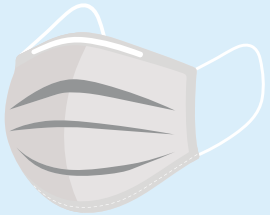
4 Limpieza de objetos o superficies que puedan estar contaminadas.

5 Si se tienen dudas contactar con su Centro de Salud o con el Servicio de Consejo Sanitario

IMPORTANTE

- **DISTANCIA DE SEGURIDAD** de 2 metros, en desplazamientos, entradas, salidas, vestuarios, aseos y espacios de trabajo…
- **LIMPIEZA DE OBJETOS O SUPERFICIES** que puedan estar contaminadas (vehículo de desplazamiento, superficies, herramientas y equipos de trabajo).
- **NO COMPARTIR** sin limpiar, vasos, botellas de agua, cubiertos…

CÓMO USAR BIEN LAS MASCARILLAS



La mascarilla es una medida complementaria a la distancia de seguridad y el lavado de manos que ayuda a frenar la transmisión colectiva.

PARA USARLA ADECUADAMENTE:

1 Lavarse las manos antes de ponérsela y colocarla sin tocar la parte delantera.

2 Cubrir con la mascarilla la boca y la nariz de forma que quede ajustada.

3 Evitar tocar la mascarilla mientras se usa. Si se hace, lavarse las manos.

4 Quitarla desde atrás para no tocar con las manos la parte delantera.

5 No reutilizar las de un solo uso.

6 Lavarse las manos después de cambiarla o desecharla.

¡CUIDADO! UN USO INCORRECTO PUEDE GENERAR **MÁS RIESGO**