

¿Cómo protegerte del coronavirus?

LSE



Lávate las manos a menudo con agua y jabón o soluciones alcohólicas.

Sobre todo, después de estar con personas enfermas o con personas cercanas a ellas.



Cúbrete la boca y la nariz con el codo cuando tosas y estornudes.



Usa pañuelos de papel y tíralos después de usarlos.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.

Si te los tienes que tocar, lávate antes las manos.



Mantén 1 metro de distancia con otras personas.

¿Qué hacer si tienes síntomas?



Si tienes síntomas leves, no te alarmes, quédate en casa y sigue estas recomendaciones:

LSE



1

Evita salir de tu habitación y las visitas

2

Guarda productos de higiene y un cubo de basura en tu habitación

3

Mantente a 2 metros de las personas que viven contigo y usa mascarilla

4

Si puedes, utiliza un baño solo para ti

5

Utiliza tu propio vaso, plato, cubierto y toalla

Si empeoras y tienes fiebre o síntomas graves, llama al 112.

¿Qué hacer si cuidas a una persona con síntomas?



Utiliza guantes para cualquier contacto con secreciones o fluidos.

LSE



Lávate las manos aunque hayas usado guantes.



Utiliza mascarilla.



Vigila tu salud a menudo y revisa que no tengas síntomas.

Si eres una persona vulnerable o de un colectivo de riesgo, no debes ser cuidadora.

Avisa a alguien de tu entorno para que os ayude.

¿Cómo limpiar la casa si hay una persona enferma?

Limpia a diario las zonas que la persona enferma usa más a menudo, como el baño. Utiliza bayetas desechables y lejía.

LSE



Lava la ropa a 60 o 90° y sécala bien.



No sacudas la ropa y métela en una bolsa hermética.



Usa lavavajillas o friega la vajilla con agua caliente.



Lávate siempre las manos después de limpiar o de tocar la ropa sucia.



¿Cuándo usar mascarilla?

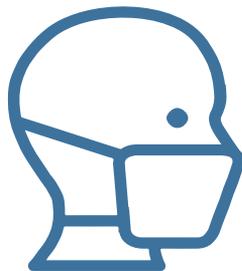
La mascarilla sirve para proteger a otras personas cuando te has contagiado.

LSE



Solo debes usarla si tienes síntomas.

Si demasiadas personas compran mascarillas, pueden que falten mascarillas para las personas que las necesitan.



¿Dónde puedes informarte?

Evita acudir al centro de salud y llamar al 112

LSE



Si no tienes síntomas graves, deja libres los servicios de urgencia para las personas que los necesitan.

Si tienes síntomas leves, puedes usar el teléfono de tu comunidad autónoma.



Teléfonos de interés

LSE



	Andalucía.....	955 54 50 60
	Aragón.....	061
	Asturias.....	112
	Cantabria.....	900 612 112
	Castilla La Mancha.....	900 122 112
	Castilla y León.....	900 222 000
	Cataluña.....	061
	Ceuta.....	900 720 692
	C. Madrid.....	900 102 112
	C. Valenciana.....	900 300 555
	Extremadura.....	112
	Galicia.....	900 400 116
	Islas Baleares.....	061
	Canarias.....	900 11 20 61
	La Rioja.....	941 29 83 33
	Melilla.....	112
	Murcia.....	900 12 12 12
	Navarra.....	948 29 02 90
	País Vasco.....	900 20 30 50