

## Recomendaciones

### si estás en casa enfermo por el coronavirus.

El Gobierno de España  
y el Gobierno de La Rioja  
dan unas recomendaciones que tienes que seguir  
si tienes coronavirus pero no estás muy grave  
y lo estás pasando en casa.  
Estas recomendaciones las debes saber tú  
y también tu familia.

### Qué tienes que hacer en la habitación

Tienes que quedarte aislado en casa,  
es decir,  
tú solo, **en una habitación.**

Tienes que tener un teléfono en la habitación  
para poder comunicarte.

Tienes que ventilar la habitación  
y la puerta tiene que estar cerrada.

Tienes que estar a una **distancia de 2 metros**  
de las personas con las que vives.

No tienen que ir visitas a tu casa.

### Utiliza el baño tú solo.

Si tienes que compartirlo,  
hay que desinfectarlo  
antes de que lo utilicen otras personas.

En la habitación tienes que tener **productos**  
**para lavarte las manos.**

También tienes que tener un **cubo de basura**  
con una bolsa de plástico  
para tirar las cosas.  
Tienes que cerrar la bolsa con un nudo  
antes de tirarla.

### **Prevenir el contagio**

Tose en un **pañuelo de papel**.  
Tira el pañuelo a la **papelera**.  
Después, **lávate** las manos con agua y jabón.

### **No compartas objetos personales**

con otras personas.  
Por ejemplo,  
toallas, vasos, platos, cubiertos  
y cepillos de dientes.

Si sales de la habitación  
o entra alguien,  
lávate las manos  
y ponte una  **mascarilla**.

### **Limpia todos los días**

las partes de la casa que se tocan mucho.  
Por ejemplo,  
la bañera, el lavabo y la taza del baño.  
Utiliza **bayetas** de usar y tirar  
y **lejía**.  
**Lávate las manos** cuando termines de limpiar.

## **Qué tienen que hacer las personas que cuidan**

Si eres la persona que cuida al enfermo  
tienes que utilizar **guantes**.

Así evitas el contacto con las secreciones,  
que son el sudor  
o el líquido que sale de algunas heridas.

Utiliza **mascarilla**  
cuando estés con la persona enferma.

Si has estado en contacto con la persona enferma  
**lávate las manos**,  
aunque hayas usado guantes.

Las personas que cuidan a los enfermos de coronavirus  
**no tienen que tener problemas de salud**.  
Y tienen que **estar alerta**  
**por si tienen síntomas** de coronavirus.

Es decir:  
fiebre alta, tos seca, dificultades para respirar,  
dolor de garganta, del pecho y de la cabeza.

## **Cómo hacer la limpieza**

Usa el **lavavajillas**  
o friega con agua caliente.

**No sacudas** la ropa.  
**Métela en una bolsa**  
que cierra perfectamente,  
sin dejar pasar el aire ni el líquido.

**Lava** la ropa a **60 o 90 grados**.

Y sécala bien.

Si la persona enferma se siente peor,  
llama a tu médico o al teléfono 112.

Si alguna de las personas que vive con el enfermo de coronavirus  
nota síntomas,  
no tiene que ir al centro de salud.  
Llama por teléfono.

El teléfono para consultar dudas sobre el coronavirus  
es el 941298333.

### **Más información**

El Gobierno de La Rioja te da más información  
sobre el coronavirus en su página web

<https://actualidad.larioja.org/coronavirus>