



有新冠状病毒症状的应对步骤:

了解如何对应可以帮助我们**更好地控制**这些天出现的情况，**并**为我们周边的人**提供帮助**。如果出现症状（发热或咳嗽或呼吸困难），请遵循以下步骤：

1

自我隔离

在一个有窗的**单独房间**，房门关闭，如果有条件，最好拥有独立的卫生间。
如果可能：与其他住在一起的人保持**2米距离**并保持清洁卫生。



2

保持沟通

有一个**电话**来通知你的需求，并与你的亲人保持沟通。



3

感觉恶化?

如果你感觉呼吸困难或无论什么症状感觉病情恶化，**请拨打112**。



4

你的自治区电话号码

也可以拨打你所在**自治区**设立的电话号码，或联系卫生中心。



5

自我治疗

服用**扑热息痛**（**paracetamol**）来降烧；在额头上敷**湿毛巾**或者温水洗澡来控制发热；**大量喝水**；**保持休息**，时常在房间进行走动。



6

住家隔离

你已经了解了应立即采取的措施，**研究并执行住家隔离的建议**并通知你的家人要进行隔离。



7

洗手

确保家里所有人都会**正确洗手**。



8

如果病情恶化

如果你或呼吸困难或者发热得不到控制，**请拨打112**。



9

14 天

建议从症状发作开始保持**隔离14天**，前提是临床情况已解决。



10

康复

跟踪和康复确认需由初级保健医师审核，或者根据每个自治区的指示来完成。



请在此咨询官方信息：

www.mscbs.gob.es

2020年3月30日 @sanidadgob

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS

