




10 consignes à respecter si vous présentez des symptômes du COVID-19


Savoir quoi faire peut nous aider à **mieux contrôler** les situations auxquelles nous risquons d'être actuellement confrontés et à **venir en aide** aux personnes qui nous entourent. Si vous avez des symptômes (fièvre, toux ou difficultés respiratoires), veuillez suivre ces indications :

- 1 AUTO-ISOLEMENT**


Isolez-vous dans **une pièce** avec une fenêtre **où vous resterez seul(e)**. Maintenez la porte fermée. Si possible, utilisez une salle de bain individuelle. Sinon, respectez une distance de sécurité de 2 mètres avec les autres membres du foyer et observez une hygiène stricte.


- 2 RESTER EN CONTACT**


Gardez un téléphone près de vous afin d'informer de vos besoins et de rester en contact avec vos proches.


- 3 DES SIGNES DE GRAVITÉ ?**


Si vous avez l'impression de manquer d'air ou si vous pensez présenter des **signes de gravité**, **appelez le 112**.


- 4 NUMÉRO VERT RÉGIONAL**


Sinon, **veuillez appeler le numéro vert mis en place par la région**. Vous pouvez aussi téléphoner à votre centre de santé.


- 5 COMMENT SE SOIGNER**


Prenez du **paracétamol** pour contrôler la fièvre. Posez un **linge humide** sur votre front ou prenez une douche tiède pour aider à faire baisser la fièvre. **Buvez beaucoup de liquide**. **Reposez-vous**, mais n'oubliez pas de marcher un peu dans la pièce de temps en temps.


- 6 CONFINEMENT À DOMICILE**


Vous avez pris les premières mesures. Maintenant, vous devez lire et appliquer les **recommandations pour le confinement à domicile** et informer les membres de votre foyer qu'ils doivent rester en quarantaine.


- 7 LAVAGE DES MAINS**


Assurez-vous que tous les membres de votre foyer savent comment **bien se laver les mains**.


- 8 AGGRAVATION DES SYMPTÔMES**


Si vos symptômes s'aggravent, que vous éprouvez des difficultés à respirer ou que la fièvre ne baisse pas, **appelez le 112**.


- 9 14 JOURS**

Il est recommandé de rester en **isolement 14 jours** à partir du début des symptômes, la levée de l'isolement étant soumise à la disparition de tout signe clinique.


- 10 DIAGNOSTIC DE GUÉRISON**

Sauf autres indications au niveau régional, c'est à votre médecin traitant qu'il revient d'assurer votre **suivi** et d'établir le **diagnostic de guérison**.



Consultez les sources officielles pour vous informer : www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

26 mars 2020

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS

