



Decàleg sobre com actuar en cas de tenir símptomes de Covid-19

Saber com actuar ens pot ajudar a **controlar millor** les situacions que puguin sorgir aquests dies i a **ajudar** les persones del nostre entorn. En cas de tenir **símptomes** (febre, tos o dificultat respiratòria), segueix aquests passos:

- 1 AUTOAÏLLAR-SE**
En una **habitació d'ús individual** amb finestra, amb la porta tancada i, si és possible, amb bany individual. Si no pot ser, mantingues la distància de seguretat de 2 metres amb la resta de convivents i extrema la higiene.
- 2 ESTIGUES COMUNICAT**
Tingues disponible un telèfon per informar de les necessitats que vagin sorgint i així mantenir la comunicació amb els teus éssers estimats.
- 3 SENSACIÓ DE GRAVETAT?**
Si tens sensació de falta d'aire o de **gravetat** per qualsevol altre símptoma, **truca al 112**.
- 4 TELÈFON DE LA TEVA COMUNITAT AUTÒNOMA**
També pots **trucar al telèfon habilitat per a la teva comunitat autònoma** o contactar per telèfon amb el centre de salut.
- 5 AUTOCURES**
Fes servir **paracetamol** per controlar la febre, posa't **draps humits** al front o fes una dutxa temperada per controlar la febre; **beu líquids, i descansa**, però mou-te per l'habitació de tant en tant.
- 6 AÏLLAMENT DOMICILIARI**
Ara que ja has fet el més urgent, estudia i aplica les **recomanacions per a l'aïllament domiciliari** i informa els teus convivents que han de fer quarantena.
- 7 RENTAT DE MANS**
Assegura't que a casa tots coneixen com fer un **rentat de mans correcte**.
- 8 EMPITJORAMENT**
Si empitjores, tens dificultats respiratòries o no pots controlar la febre, **truca al 112**.
- 9 ALMENYS 10 DIES**
S'ha de mantenir l'aïllament **un mínim de 10 dies** des de l'inici dels símptomes, sempre que hagin passat 3 dies des que el quadre clínic s'hagi resolt.
- 10 ALTA**
El **seguiment i l'alta** serà supervisat pel teu metge d'Atenció Primària o segons les indicacions de cada comunitat autònoma.

