



RECURSOS INFORMATIVOS DE APOYO PARA HACER UNA CUARENTENA SALUDABLE POR COVID-19

**SERVICIO DE DINAMIZACIÓN COMUNITARIA Y DOMICILIARIA
PARA LA INFORMACIÓN, FORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN
EN LA PREVENCIÓN Y SEGUIMIENTO DE
CASOS COVID-19 EN JUMILLA**



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE JUMILLA
Concejalía de Política Social,
Salubridad Pública y Cooperación



Región de Murcia
Consejería de Mujer, Igualdad,
LGTBI, Familias y Política Social



**RED PÚBLICA
REGIONAL
DE SERVICIOS
SOCIALES**



Región de Murcia
Consejería de Salud



**GOBIERNO
DE ESPAÑA**

**MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030**

**SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES**

**DIRECCIÓN GENERAL
DE DIVERSIDAD FAMILIAR
Y SERVICIOS SOCIALES**



**GOBIERNO
DE ESPAÑA**

**MINISTERIO
DE SANIDAD**

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

INDICACIONES PARA PERSONAS DIAGNOSTICADAS DE INFECCIÓN POR CORONAVIRUS QUE ESTÁN EN DOMICILIO

Hoy se sabe que las personas que tienen síntomas debido a una infección por coronavirus pueden transmitirla a los que le rodean durante varios días. Esto ocurre aunque los síntomas sean muy leves.

Por eso es **MUY IMPORTANTE** que **se aíse** todo lo posible y **evite al máximo el contacto con los demás durante todo el tiempo que le indique el médico**. Serán unos días en que puede transmitir la infección, y evitando el contacto con otras personas conseguirá no contagiar a nadie. Para ello le ofrecemos unas indicaciones y consejos a continuación.

Recuerde además que las personas a las que se indica aislamiento, como es su caso, pueden ser **sancionadas** con cantidades que pueden llegar a **60.000 euros** en caso de que no lo cumplan adecuadamente (**Decreto-Ley n.º 8/2020, de 16 de julio. BORM**).

TENGA PACIENCIA. Serán unos días que pasarán antes de lo que parece.

VALE LA PENA HACER LAS COSAS BIEN.

Explique las indicaciones y consejos que le ofrecemos a continuación a las **personas que viven con usted**, de modo que todos en casa las entiendan.

Si vive usted sólo, busque ayuda en vecinos o amigos, que le puedan hacer la compra si es necesario. Si se la dejan en la puerta de casa mejor. Recuerde que esta situación será temporal. Si tiene alguna **dificultad insuperable** para seguir las instrucciones, comuníquelo a su médico o enfermera cuando contacten con usted.

Si precisa **baja laboral**, comuníquelo a su médico. Tanto su médico como su enfermera de Atención Primaria mantendrán contacto telefónico frecuente con usted, atentos a sus necesidades de cuidados y atención médica. No dude en comunicarle cualquier duda o problema que surja. Siga los consejos de su médico y enfermera. Beba abundantes líquidos y descanse.

En caso de notar **empeoramiento, sensación de falta de aire o sensación de gravedad** por algún otro síntoma, comuníquelo a su Centro de Salud o llame al **112**.

Llegado el momento oportuno, **su médico le dará el alta**, y podrá usted hacer una vida normal. **No deje el aislamiento antes de que el médico le dé el alta**.

Diga a su médico o enfermera que le envíen una invitación a darse de alta en el **PORTAL del PACIENTE**

De un modo **muy sencillo y desde su móvil**, tendrá acceso inmediato al **resultado de sus pruebas**. Podrá comunicarse con su médico **mediante consulta telemática**, así como solicitar diferentes tipos de consulta, telefónica, videollamada o presencial. Podrá recibir **recordatorios de sus citas** en el Centro de Salud o el hospital. Podrá, además, modificar las fechas de muchas de ellas. Podrá solucionar diversos **trámites administrativos**, cada vez más, sin necesidad de desplazarse al Centro de Salud o al hospital, y contará con muchas otras utilidades y comodidades.

ACCEDA A CÓMO REALIZAR EL AISLAMIENTO EN <https://bit.ly/3jzRifb>

INDICACIONES PARA PERSONAS CON SÍNTOMAS DE POSIBLE COVID19 QUE ESTÁN PENDIENTES DEL RESULTADO DE LA PRUEBA DIAGNÓSTICA

Hoy se sabe que las personas que tienen síntomas debido a una infección por coronavirus pueden transmitirla a los que le rodean durante varios días, pero **sobre todo los primeros días de la infección**. Esto ocurre aunque los síntomas sean muy leves.

Por eso es **MUY IMPORTANTE** que, hasta que no reciba el resultado de la prueba, **se aíse** todo lo posible y **evite al máximo el contacto con los demás**. Por precaución, actúe como si hubiera tenido una prueba positiva. Para ello le ofrecemos unas indicaciones y consejos a continuación.

Recuerde además que las personas a las que se indica aislamiento, como es su caso hasta que reciba el resultado de su prueba, pueden ser **sancionadas** con cantidades que pueden llegar a 3.000 euros en caso de no cumplirlo (**Decreto-Ley n.º 8/2020, de 16 de julio. BORM**).

TENGA PACIENCIA. El resultado de la prueba suele estar antes de las 48 horas a partir del momento en que le tomen la muestra. En ocasiones, debido al gran número de pruebas a realizar, puede haber un retraso. Si a las 72 horas no ha recibido el resultado llame al **900121212** y explique la situación. Se investigará, por si ha habido algún problema en su caso.

Si el resultado de la prueba es **positivo**, su médico le dará nuevas indicaciones, y usted se alegrará de haber hecho lo posible para no contagiar a las personas que le rodean. Si el resultado de la prueba es **negativo**, no habrá alterado su vida más de un par de días.

VALE LA PENA HACER LAS COSAS BIEN.

Explique las indicaciones y consejos que le ofrecemos a continuación a las **personas que viven con usted**, de modo que todos en casa las entiendan.

Si vive usted sólo, busque ayuda en vecinos o amigos, que le puedan hacer la compra si es necesario. Si se la dejan en la puerta de casa mejor. Recuerde que esta situación puede ser muy breve. Si tiene alguna **dificultad insuperable** para seguir las instrucciones, comuníquelo a su médico o enfermera cuando contacten con usted.

Si precisa **baja laboral**, comuníquelo a su médico.

SI TIENE QUE IR A HACERSE LA PRUEBA COVID

Lo ideal es que, si puede, vaya sólo andando o en su coche. Si le tienen que llevar en coche, siéntese en el asiento trasero, a la máxima distancia del conductor. Lleven los dos mascarilla. Si es quirúrgica, mucho mejor.

Lávese las manos con frecuencia con solución hidroalcohólica, como siempre, pero especialmente en situaciones como ésta, que hacen inevitable tener otra persona cerca.

Sepa que la prueba no es dolorosa, apenas una mínima molestia que dura unos segundos.

Haga todo lo posible por **no faltar** a su cita para la prueba. **Si no acude, le llamarán por teléfono** para interesarse por el motivo y le darán una nueva cita más adelante, lo que retrasará el resultado.

ACCEDA A CÓMO REALIZAR EL AISLAMIENTO EN <https://bit.ly/3jzRlfb>

INDICACIONES PARA PERSONAS DIAGNOSTICADAS DE CONTACTO ESTRECHO DE UN PACIENTE COVID+

Si ha sido considerado contacto estrecho de una persona Covid+, es **muy importante que realice correctamente la cuarentena**, tal y como se le ha indicado.

Por eso es **MUY IMPORTANTE** que **evite todo lo posible el contacto con los demás durante todo el tiempo que le indique el médico**. Para ello, a continuación le ofrecemos información para realizar la cuarentena adecuadamente.

Tenga en cuenta que, en caso de haberse contagiado, los síntomas pueden aparecer durante todo este tiempo. Por eso, hacia el final de la cuarentena deberá comprobar que su PCR es negativa.

Si al principio de la cuarentena se ha realizado una prueba diagnóstica Covid y le ha salido negativa, **no se confíe y cumpla la cuarentena**. Si está incubando la infección, la prueba puede tardar días en detectarlo, y usted contagiar a los demás.

Recuerde además que las personas a las que se indica cuarentena, como es su caso, pueden ser **sancionadas** con cantidades que pueden llegar a **3.000 euros** en caso de que no lo cumplan adecuadamente (Decreto-Ley n.º 8/2020, de 16 de julio. BORM).

TENGA PACIENCIA. Serán unos días que pasarán antes de lo que parece.

VALE LA PENA HACER LAS COSAS BIEN.

Explique las indicaciones y consejos que le ofrecemos a continuación a las **personas que viven con usted**, de modo que todos en casa las entiendan.

Si vive usted sólo, busque ayuda en vecinos o amigos, que le puedan hacer la compra si es necesario. Si se la dejan en la puerta de casa mejor. Recuerde que esta situación será temporal. Si tiene alguna **dificultad insuperable** para seguir las instrucciones, comuníquelo a su médico o enfermera cuando contacten con usted.

Si ha sido declarado Contacto estrecho y precisa **baja laboral**, comuníquelo a su médico.

Es probable que estos días reciba distintas llamadas telefónicas para interesarse por su estado, desde Salud Pública o desde su Centro de Salud.

En caso de comenzar con síntomas pida cita con su médico en el Centro de Salud. Los síntomas habituales son fiebre, tos, cansancio y dolores musculares. También aparece con frecuencia dolor de cabeza, pérdida del olfato y del gusto, dolor de garganta, diarrea, y en ocasiones erupciones en la piel o conjuntivitis. Intente si es posible evitar ir en persona al Centro sanitario, mejor si se cita Vía Web en <https://www.murciasalud.es> o, si es necesario, telefónicamente.

En caso de notar **empeoramiento, sensación de falta de aire o sensación de gravedad** por algún otro síntoma, comuníquelo a su Centro de Salud o llame al **112**.

Llegado el momento oportuno, **su médico le dará el alta**, y podrá usted hacer una vida normal. No deje el aislamiento antes de que el médico le dé el alta.

ACCEDA A INFORMACIÓN PARA REALIZAR CUARENTENA EN <https://bit.ly/2TBjrBn>

INDICACIONES PARA FAMILIAS DE NIÑOS/AS DIAGNOSTICADOS DE INFECCIÓN POR CORONAVIRUS O CONTACTO ESTRECHO

Los niños desarrollan formas de la enfermedad menos graves que los adultos y presentan en general mejor pronóstico que éstos.

En caso de que un niño/a de la familia haya sido **diagnosticado de COVID-19** (tanto por test de antígeno como por PCR) debe **PERMANECER EN CASA Y EN AISLAMIENTO hasta un mínimo de 10 días** desde el inicio de los síntomas, y siempre que en los últimos 3 días no haya tenido síntomas. Si no ha tenido síntomas debe permanecer aislado 10 días desde el día en que se realizó la prueba.

Deben tener paciencia. Durante estos días puede transmitir la infección, de forma que debe evitar el contacto con otras personas para no contagiar a nadie. Desde su centro de salud le llamarán para valorar la evolución clínica. Ante empeoramiento llamar al Centro de salud y ante la aparición de síntomas de gravedad llamar al 112.

En el siguiente enlace podrá encontrar información para realizar la cuarentena adecuadamente:

https://www.murciasalud.es/sintomas_covid_durante_el_curso_escolar

RECOMENDACIONES DE AISLAMIENTO:

En el caso de los niños/as, sobre todo **por debajo de 12 años** dependiendo de la madurez, las condiciones de aislamiento son diferentes al adulto, porque **no pueden aislarse solos**. Tanto el niño/a como el cuidador (padres, tutores..) deben permanecer separados del resto de la familia aislados en una habitación. Y utilizar su propio baño o desinfectarlo tras cada uso. Se pueden comunicar con el resto de la familia por teléfono. En caso de necesitar salir a espacios comunes o si entra alguien a la habitación siempre utilizar la mascarilla. El resto de convivientes debe hacer cuarentena en casa. El aislamiento del cuidador de estos niños/as debe ser de 10 días más tras la finalización del aislamiento del niño, salvo que el cuidador tenga una prueba positiva para Covid en cuyo caso su médico le indicará la duración de la cuarentena.

¿QUIÉNES SERÍAN SUS CONTACTOS ESTRECHOS?

Las personas que hayan estado en contacto con el niño/a desde los **2 días previos** al inicio de síntomas hasta el aislamiento. En asintomáticos, desde 2 días antes de la realización de la prueba. Los contactos estrechos pueden ser:

- Los convivientes (a excepción del cuidador)
- Los compañeros de clase (colegio, autobús, extraescolares...): según valoren los responsables de educación y/o de salud pública.
- Cualquier persona que haya estado a una distancia **menor de 2 metros** y durante **más de 15 minutos**, salvo que se pueda asegurar que se ha hecho un uso adecuado de la **mascarilla**.

Estos contactos deben **PERMANECER EN CASA Y EN CUARENTENA** durante **10 días** desde el último contacto con el caso positivo y extremar las medidas de higiene. Deben vigilar la aparición de síntomas, en ese caso deben contactar con su pediatra/médico de familia. Si algún contacto precisa baja laboral, lo comunicará a su médico.

En el siguiente enlace podrá encontrar información para realizar la cuarentena adecuadamente:

https://www.murciasalud.es/que_es_la_cuarentena

Si tiene alguna dificultad insuperable para seguir las instrucciones, comuníquelo a su médico o enfermera cuando contacten con usted.

RECOMENDACIONES PARA DARSE DE ALTA EN EL PORTAL DEL PACIENTE

De un modo muy sencillo y desde su móvil, tendrá acceso inmediato al resultado de sus pruebas, comunicarse con su pediatra mediante consulta telemática. Podrá recibir recordatorios de sus citas en el Centro de Salud o el hospital y modificar las fechas de muchas de ellas. Podrá solucionar diversos trámites administrativos, sin necesidad de desplazarse al Centro de Salud o al hospital, y contará con muchas otras utilidades y comodidades.

En los **menores de 16 años** el acceso al portal del paciente lo realizará el padre/madre o tutor legal tras solicitar una representación digital del menor en el mostrador de administración del Centro de Salud. La documentación a aportar es el DNI del menor (si lo tiene) y/o libro de familia, el DNI del solicitante (padre/madre o tutor del menor). En caso de separación o divorcio se solicitará la sentencia judicial o similar que establezca quien de los progenitores tiene la representación legal.

En **mayores de 16 años** se realizará igual que en los adultos, podrá solicitar a su médico o enfermera una invitación para darse de alta.



Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

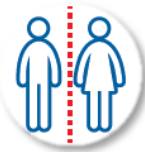
Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda.

Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación **productos de higiene de manos**.



Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

Persona cuidadora



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**.



Guantes para cualquier contacto con secreciones.



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.

Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel.



Tire el pañuelo en la **papelera**.



Lávese las manos con agua y jabón.



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes.



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir.



Comuníquese por un **teléfono** para evitar salir de la habitación.

Limpieza



Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente.



No sacudir la ropa, meterla en **bolsa hermética**. **Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa.



Lave la ropa a **60-90º** y séquela bien.



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). **Lávese las manos al terminar**.



BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la **BOLSA 2** (fuera de la habitación) donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la **BOLSA 3** que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje).

Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112.

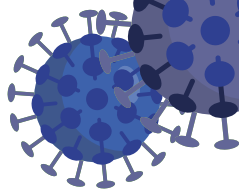
Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma. **900121212**

24 marzo 2020



• Basada en la [Infografía de Recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario](#). Consejería de Sanidad de Asturias.
• [Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19](#). Ministerio de Sanidad.
• COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.

La cuarentena



¿Qué es la cuarentena por COVID-19?

Es una medida de salud pública para controlar la transmisión del virus de la COVID-19. Se indica para que las personas que hayan estado expuestas al virus no tengan contacto con otras personas durante el periodo en el que pueden desarrollar y transmitir la infección.



¿Cuándo se indica la cuarentena?

Cuando una persona ha tenido un contacto estrecho con una persona diagnosticada de COVID-19

¿En qué consiste la cuarentena?

Las medidas que se recomiendan, en la medida de lo posible, son permanecer solo/a en una habitación de la vivienda el mayor tiempo posible, disponer de baño propio y llevar mascarilla quirúrgica siempre que se necesite salir de la habitación. En este caso, también los convivientes deben llevar mascarilla quirúrgica. Tampoco se debe salir de la vivienda durante la cuarentena.



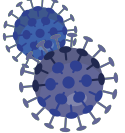
¿Cuánto tiempo dura la cuarentena?

10 días desde el último contacto con el caso confirmado. La cuarentena es de 10 días porque la mayoría de las personas desarrollan síntomas en los primeros 10 días tras la exposición a un caso de COVID-19

¿Por qué es importante mantenerla?

El virus de la COVID-19 puede transmitirse desde dos días antes del inicio de síntomas. También puede transmitirse a partir de personas asintomáticas. Aunque se realice una prueba diagnóstica al inicio del periodo de cuarentena y ésta sea negativa, es importante continuar el periodo de cuarentena hasta el final, ya que pueden aparecer síntomas de la enfermedad con posterioridad al resultado de la prueba diagnóstica y durante todo el periodo de cuarentena.





¿Qué hacer ante síntomas de COVID 19 durante el curso escolar?

Si tienes síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre, tos, sensación de falta de aire u otros)



- Quédate en casa:**
- Contacta con tu centro de salud o con quien tu comunidad autónoma haya designado.
 - Si tienes síntomas de gravedad llama al **112**.
 - Permanece en tu domicilio, en aislamiento.
 - Sigue las indicaciones del profesional sanitario.

Si convives en el mismo domicilio con alguien que empieza con síntomas



Quédate en casa en cuarentena.

Si eres un contacto no conviviente de alguien que ha empezado con síntomas



- Puedes acudir al **centro educativo**.
- Vigila si aparecen síntomas.
 - Extrema las medidas de prevención e higiene.

¿Qué hacer si se confirma el diagnóstico de COVID-19 (PCR o antígeno positivo)?

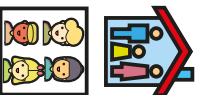
Si te han diagnosticado de COVID-19 (PCR o antígeno positivo)



Si eres contacto estrecho de una persona diagnosticada de COVID-19:



Quienes hayan estado en contacto con la persona diagnosticada desde los 2 días previos al inicio de síntomas, mientras tiene síntomas y hasta que se aísla (y en asintomáticos, desde 2 días antes a la realización de la prueba) y pertenezcan a los siguientes grupos:



- **Convivientes.**

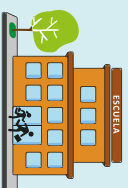


- Todo el **Grupo de Convivencia Estable**.



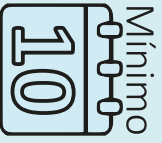
- Cualquier persona que haya estado a una distancia **menor de 2 metros y durante más de 15 minutos** salvo que se pueda asegurar que se ha hecho un **uso adecuado de la mascarilla**.

Si no eres contacto estrecho de una persona diagnosticada de COVID-19 (incluidos los contactos de un contacto)



- Puedes acudir al centro educativo.
- Vigila la aparición de síntomas.
 - Extrema las medidas de prevención e higiene.

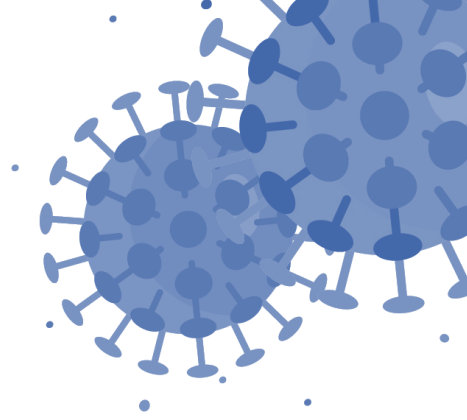
- **Quédate en casa** y permanece en aislamiento, hasta un **mínimo de 10 días** desde el inicio de los síntomas, **y siempre que en los últimos 3 días no hayas tenido síntomas**. Si no has tenido síntomas: hasta un mínimo de 10 días desde que te realizaron la prueba.



- Desde tu centro de salud harán el seguimiento clínico necesario.
- Si tienes síntomas de gravedad llama al **112**.



¿Qué test o pruebas para COVID-19 existen y para qué sirve cada uno?



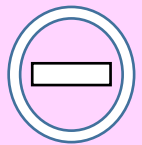
Existen diferentes tipos de test y cada uno tiene una utilidad diferente.

¿Tengo la infección ahora mismo?

Pruebas Diagnósticas de Infección Activa (PDIA)



Si es **positiva** indica infección activa.



Si es **negativa** puede ser que no haya infección o que se esté en periodo de incubación.

Prueba PCR

Es la prueba de mayor fiabilidad

Prueba rápida de antígenos

Se obtiene el resultado en 15-20 minutos

Se realizan tomando la muestra con un bastoncillo que se introduce en las fosas nasales y/o en la garganta. Para más información:

<http://www.mscbs.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/pruebaCovid19.pdf>

¿He tenido contacto con el virus?

Pruebas de anticuerpos

La presencia de anticuerpos puede indicar que se ha tenido contacto con el SARS-CoV-2



La IgG positiva no garantiza inmunidad



La IgM positiva no siempre significa infección activa.

La detección de anticuerpos no se considera una prueba válida para el diagnóstico de la infección y su interpretación es compleja por lo que se desaconseja su realización

Prueba en laboratorio (ELISA, CLIA)

Punción en vena

Test rápidos o de auto-diagnóstico

Pinchazo en dedo

Se realizan tomando muestra de sangre

**EN NINGÚN CASO SIRVEN PARA
RELAJAR LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN**

Consulta fuentes oficiales para informarte:

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

18 diciembre 2020

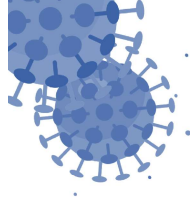
**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



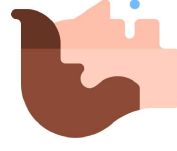
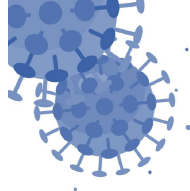
¿Qué es el nuevo coronavirus SARS-CoV-2?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar infección en los seres humanos y en una variedad de animales (aves y mamíferos). En ocasiones pueden transmitirse de los animales a las personas.

El coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus y produce la enfermedad COVID-19.



¿Cómo se transmite el coronavirus SARS-Cov2?



A través de las secreciones que se emiten al **respirar, hablar, exhalar, cantar, toser, estornudar o hacer ejercicio intenso**, cuando alcanzan las mucosas y conjuntivas de otras personas.

Las partículas más pequeñas pueden permanecer suspendidas en el aire y alcanzar a personas a más de 2 metros. Sin embargo, **la mayor transmisión se produce a distancias cortas**, por ello la importancia de mantener la distancia interpersonal.

También se considera posible la transmisión por contacto directo o indirecto con superficies contaminadas con dichas secreciones, **a través de las manos** que luego contactan con las mucosas o conjuntivas.

La transmisión se favorece en espacios cerrados y mal ventilados

30 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

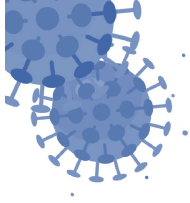


21 diciembre 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



¿Existe tratamiento para el nuevo coronavirus?



No existe un tratamiento específico pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes.



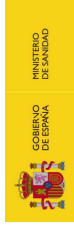
Sí existen tratamientos para el control de sus síntomas.

Al ser una infección producida por virus, los antibióticos NO deben ser utilizados como medio de prevención o tratamiento. Sin embargo, es posible que a los pacientes con COVID-19 se les administre por indicación médica antibióticos porque podrían padecer coinfecciones provocadas por bacterias.



7 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.msbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



COVID-19: qué hacer

Si presentas alguno de los siguientes síntomas:



Otros síntomas a **valorar por su médico**: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros.



**Quédate en casa y llama al teléfono
COVID-19 MURCIA SALUD 900 12 12 12**

Si tienes:

Sensación de
falta de aire

Empeoramiento

Sensación de
gravedad

Dolor torácico



Llama al 112

Es un teléfono de urgencias.
Su buen uso depende de todos.

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.msbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener **síntomas** (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE**
En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.
- 2 MANTENTE COMUNICADO**
Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.
- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?**
Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**.
- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA**
Si no, **llama al teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud.
- 5 AUTOCUIDADOS**
Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos; descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.
- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO**
Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.
- 7 LAVADO DE MANOS**
Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**.
- 8 SI EMPEORAS**
Si empeoras o tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**.
- 9 AL MENOS 10 DÍAS**
Se debe mantener el aislamiento **un mínimo de 10 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que hayan pasado 3 días desde que el cuadro clínico se haya resuelto.
- 10 ALTA**
El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msbs.gob.es

[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

22 junio 2020

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO (COVID-19)

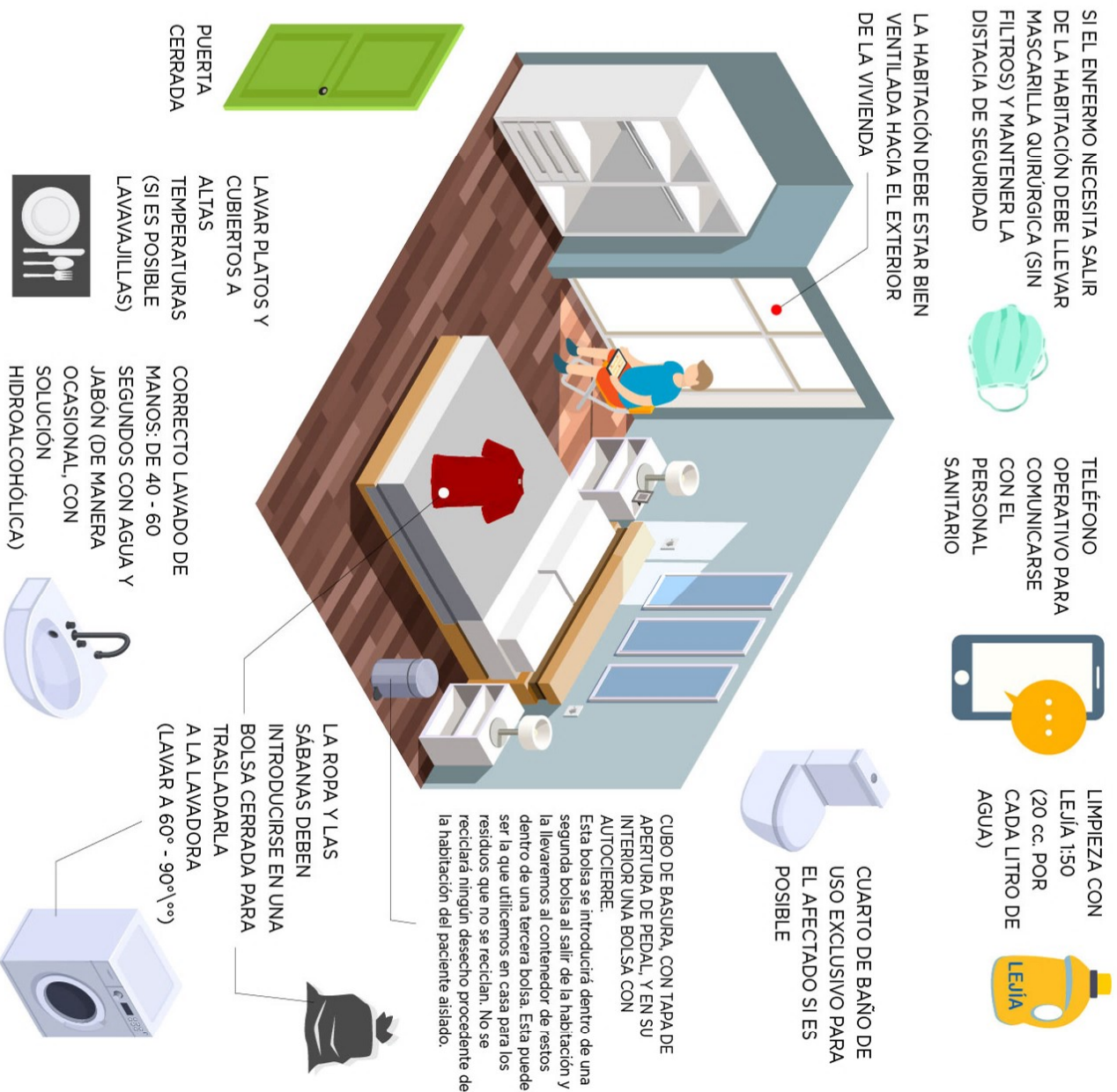


RECOMENDACIONES PARA EL RESTO DE HABITANTES DE LA CASA

- ▶ Evitar el contacto con la persona con síntomas, sobre todo los colectivos vulnerables: personas ancianas, con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas o embarazadas.
- ▶ Procurar que sea una única persona la que proporcione atención al paciente.
- ▶ Lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.
- ▶ Desinfectar con frecuencia grifos, interruptores y pomos de puertas, sobre todo si el enfermo utiliza las zonas comunes.



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA



LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL DOMICILIO CON UN AFECTADO (COVID-19)

MATERIAL IMPRESCINDIBLE

- ▲ **LEJÍA 1:50** (20 cc POR CADA LITRO DE AGUA)



- ▲ ***EN LAS ZONAS DONDE ESTÉ EL PACIENTE CON SOSPECHA O DIAGNÓSTICO DE COVID-19 UTILIZAR BAYETAS, PAPEL Y GUANTES DESECHABLES O, SI NO SE PUEDE, EXCLUSIVOS PARA ESA DESINFECCIÓN**
- ▲ **UTILIZILLOS DIFERENTES PARA EL RESTO DE LA CASA**



ESPECIAL ATENCIÓN

- ▲ **POMOS DE PUERTAS**
- ▲ **INTERRUPTORES*** Y **ARMARIOS***



COCINA

- **ARMARIOS***
- **NEVERA***
- **MICROONDAS/ HORNO/ LAVADORA***
- **VAJILLA**
(De uso exclusivo para el afectado. Lavar, si es posible, en lavavajillas a 60°)

SALÓN

- **MANDO A DISTANCIA DE TELEVISIÓN***
(Protegido con plástico para poder limpiarlo)
- **BOTÓN DE ENCENDIDO Y APAGADO DE LA TELEVISIÓN***

HABITACIÓN

- **MÓVIL/TABLET/ ORDENADOR/GAFAS**
(Toallitas desinfectantes o bayeta con alcohol 70°)
- **MESILLAS Y LAMPARAS***

- **ROPA Y SÁBANAS. EN UNA BOLSA CERRADA PARA TRASLADARLA A LA LAVADORA (60°-90°)**

- **CUBO DE BASURA, CON TAPA DE APERTURA DE PEDAL, Y EN SU INTERIOR UNA BOLSA CON AUTOCIERRE.** Esta bolsa se introducirá dentro de una segunda bolsa al salir de la habitación y la llevaremos al contenedor de restos dentro de una tercera bolsa. Esta puede ser la que utilicemos en casa para los residuos que no se reciclan. No se reciclará ningún desecho procedente de la habitación del paciente aislado.

BAÑO

- **INODORO/DUCHA***
- **TOALLAS**
(Uso exclusivo fluidos del afectado)

- ▲ **EVITAR UTILIZAR ZONAS COMUNES.** SI ES NECESARIO, EL AFECTADO SE SITUARÁ A 1-2 METROS DE DISTANCIA DEL RESTO DE PERSONAS
- ▲ **HABITACIÓN INDIVIDUAL** CON VENTILACIÓN Y PUERTA CERRADA
- ▲ INTENTAR QUE EL **BAÑO SEA INDIVIDUAL** Y SI NO, EXTREMAR LA LIMPIEZA
- ▲ **HIGIENE DE MANOS** ANTES Y DESPUÉS DE CADA ACTIVIDAD CON LA PERSONA AFECTADA
- ▲ DESPUÉS DEL AISLAMIENTO, REALIZAR **LIMPIEZA A FONDO** DE TODA LA VIVIENDA



Uso de mascarillas quirúrgicas en población general



La mascarilla quirúrgica es un **producto sanitario** que, principalmente, limita la salida de gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas



Te protege si la usas correctamente y añadida a las **medidas de prevención**.



Distancia
1,5 m.



Lavado
de manos



Evita tocarte
ojos/nariz/boca



Cubre boca/nariz
con codo al toser



Pañuelos
desechables

¿Quién debe usarlas?

Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19

Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Cuidadores informales de personas pertenecientes a grupos de vulnerabilidad para COVID-19

¿Cuándo?



Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados

Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)

Al cuidar de la persona vulnerable

Además de las mascarillas higiénicas, también están indicadas las mascarillas quirúrgicas para población vulnerable para COVID-19

¡Úsala correctamente para evitar riesgos !

Lávate las manos antes de ponértela.



Evita tocarla mientras la llevas



Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla y estar bien ajustada a la cara



Deséchala cuando esté húmeda y no la reutilices si no se indica que puedes



Quítatela por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



4 diciembre 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



¡Lávate las manos!

Lavarse las manos de forma correcta, con agua y jabón, elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades



¿Por qué?

Porque en la mano y entre los dedos encontramos viajeros no deseados: **gérmenes y bacterias**

causan infecciones gastrointestinales

conjuntivitis en los ojos

catarros, gripes

infecciones en heridas



¿Cuándo?

Antes de cocinar y comer



Antes y después de cuidar a una persona enferma



Después de usar transporte público



Después de acariciar a mascotas



Cuando se está enfermo después de estornudar, sonarse la nariz o toser



Antes de tocar a bebés



Antes y después de usar el WC



Después de jugar en la calle



Siempre que tus manos estén visiblemente sucias



¿Cómo?



sólo te llevará 40 segundos



Mójate las manos con agua y jabón



Enjabónate muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas



Aclárate bien los restos del jabón y si es necesario repite el proceso



Sécate bien con una toalla de papel

¡Comparte esta información con tu familia!



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40 - 60''

1



2



3



4



5



6



7



8



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

www.mscbs.gob.es

¿QUÉ ES RADAR COVID?

Es una app que una vez instalada en el móvil, te ayuda a conocer si has tenido algún contacto de riesgo con personas COVID+, que en algunos casos podrías desconocer porque se ha producido fuera de tu entorno más cercano, y te informa de las actuaciones que debes realizar.

¿ES ANÓNIMA?

Totalmente.

La app no recoge ningún dato personal ni de geolocalización, incluidos los datos del GPS. No se puede determinar la identidad del usuario ni de las personas con las que ha estado.



Radar COVID

¿CÓMO SE USA?

Se ha de mantener el móvil encendido y llevarlo siempre encima al salir de casa.

Tener la opción "radar COVID" y Bluetooth siempre activados para que el sistema pueda detectar tus contactos con otros usuarios (incluso si el teléfono está en modo avión).

Abrir la aplicación periódicamente y revisar las notificaciones que muestre para observar si el riesgo de exposición ha sufrido alguna modificación.

¿QUÉ NO HACE?

No establece un diagnóstico médico de enfermedad por coronavirus. No comunica los resultados de la PCR.

RADAR COVID ES MÁS ÚTIL CUANTOS MÁS USUARIOS LA UTILICEN



SI LA TIENES, NOS PROTEGE



Radar COVID

ASÍ FUNCIONA



Los móviles de los usuarios de la aplicación emiten **códigos anónimos aleatorios** (que no contienen ninguna información sobre el móvil o el usuario que los envía) a través de bluetooth y se almacenan en los móviles de otros usuarios de la app cuando están juntos.



Si un usuario comunica que es COVID positivo en la app, mediante un **código numérico de confirmación de un solo uso que ha recibido del servicio de salud***, la aplicación avisará de manera anónima de **RIESGO DE EXPOSICIÓN ALTO**, a todos los usuarios de la app con las que ese usuario haya estado en contacto en los últimos 14 días (a menos de 2 metros y durante al menos 15 minutos).



Radar COVID puede determinar si se ha producido un contacto entre dos usuarios e informará exclusivamente sobre el día (dentro de esos catorce anteriores) en que se haya producido la exposición al contacto de riesgo, pero no sobre la identidad del usuario al que haya quedado expuesto, ni la identificación del dispositivo de este, ni sobre el momento o lugar en que la exposición se haya producido.



Para recibir una notificación de una exposición de riesgo deben cumplirse las siguientes condiciones: que el contacto haya sido diagnosticado por COVID-19 y lo haya reportado en su aplicación Radar COVID, y que ese contacto se haya producido a menos de 2 metros y por un espacio de tiempo de, al menos, 15 minutos.

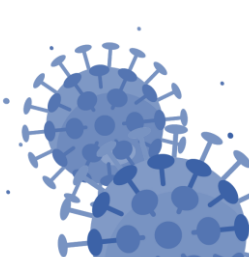
*El código numérico de confirmación COVID+ llega, a través de un SMS, al teléfono móvil del usuario que figura como teléfono de contacto en sus datos de Tarjeta Sanitaria. Por este motivo, es importante que compruebes (verificando el DNI) si el código que has recibido es tuyo o pertenece a alguna de esas personas que están a tu cargo en las que tú estás como persona de contacto. Si es tuyo, tendrías que introducir el código en la app que tienes instalada en tu móvil. Si pertenece a esas personas, tendrías que comunicarles el código para que lo introduzcan en el app de su móvil.

RADAR COVID ES MÁS ÚTIL CUANTOS MÁS USUARIOS LA UTILICEN



SI LA TIENES, NOS PROTEGE

Recomendaciones saludables Alimentación



- ✓ Sigue una **alimentación saludable** tratando de tomar todos los días varias veces verduras y frutas. Elige, en la medida de lo posible, alimentos frescos o mínimamente procesados evitando productos con azúcares añadidos, grasas y sal. Es recomendable el consumo frecuente de legumbres, pescado y frutos secos. El arroz, la pasta y el pan mejor si son integrales.
- ✓ **Planifica un menú** para la semana y elabora tu lista de la compra.
- ✓ Evita las bebidas azucaradas y las energéticas: **la mejor opción es siempre el agua**.
- ✓ Si tienes más hambre de la habitual haz **tentempiés saludables**: zanahorias, frutos secos no fritos, cereales, fruta.
- ✓ Con peques: cuida su alimentación comiendo sano **¡la mejor fórmula es tu ejemplo!** Involúcrales en las tareas de cocina dando color a la dieta con frutas y verduras.



14 julio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es

@sanidadgob



#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS



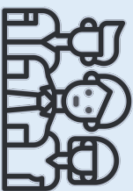
GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

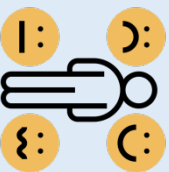
Impacto emocional por COVID-19



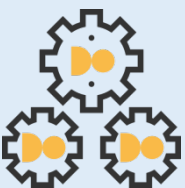
La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.



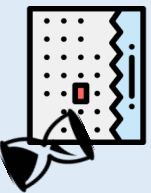
Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.



Recuerda que lo que estas sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.



Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.



Esto acabará y seremos más fuertes

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.msccbs.gob.es

@sanidadgob

Estrategias que te pueden ayudar a CENTRAR tu energía en lo que TÚ puedes hacer

RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentartelas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartirlas con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.



ENFOCA TU ENERGÍA Y CENERA UNA RUTINA

- Presta atención a lo que SÍ puedes hacer:
- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
 - Elaborar un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.

CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.

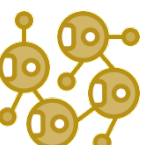


CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.

DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.



MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono
- y videollamadas
- Cuida de ti cuidando de otros.

23 marzo 2020

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD



Excelentísimo
Ayuntamiento
de Jumilla

**ALERTA SANITARIA
CORONAVIRUS (Covid-19)**

ATENCIÓN A CIUDADANOS

Ayuntamiento

968 78 20 20 (Extensiones #200 #218 y #300)

SEDE ELECTRÓNICA: <https://jumilla.sedipualba.es/>

Policía Local

968 78 40 40

Guardia Civil

968 78 06 71 (07-21 h) 062 (24 h)

Servicios Sociales

968 71 63 67 (solo Urgencias)

Aguas de Jumilla

900 11 00 66 (Averías 900 300 205)

www.aguasdejumilla.com

Servicio de Empleo y Formación

www.sepe.es / www.sefcarm.es (Cita previ

Oficina de Jumilla 968 78 18 50

Iberdrola

www.iberdrola.es Atención al cliente: 900 225 235

Oficina de Jumilla 968 78 28 04

Instituto Murciano de Acción Social (IMAS)

968 36 20 20

Comunidad Autónoma Región de Murcia (CARM)

Atención a la Ciudadanía

012

Administración General del Estado

Acceso a todas las administraciones

060

Seguridad Social

<http://www.seg-social.es/>

901 16 65 65 (Pensiones) 901 50 20 50 (Otros trámites e información general)

Oficina de Jumilla: 968 78 01 18

Agencia Tributaria

<https://www.agenciatributaria.gob.es/>

901 335 533

Oficina para la Defensa de Pymes y Autónomos (ODEPA)

autonomos.covid19@carm.es / odepa@carm.es

968 394 100

ATENCIÓN TELEFÓNICA

COVID-19

MURCIA SALUD

900 12 12 12

FAMILIARES DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

De lunes a domingo,
de 09:00 h. a 19:00 h.

900 102 254

TELÉFONO DE EMERGENCIAS

112

TELÉFONO VIOLENCIA DE GÉNERO

016

WEB PORTAL SANITARIA DE LA REGIÓN DE MURCIA

murciasalud.es

WEB Y REDES SOCIALES AYUNTAMIENTO

Web: www.jumilla.org

Facebook: Ayuntamiento de Jumilla

Twitter: @AytoJumilla

Instagram: @ayuntamiento_jumilla



Las farmacias del municipio sirven medicamentos a domicilio :

Diego Soriano

Dirección: Cánovas del Castillo, 109
Teléfono: 968 78 25 08

Manuel Mazuelas

Dirección: C/ Barón del Solar, 20
Teléfono: 968 78 23 15

Alberto Agulló

Dirección: C/ Canalejas, 38
Teléfono: 968 78 00 68

Miguel Cambronero

Dirección: C/ Ortega y Gasset, 36
Teléfono: 968 78 28 12

Manuel Guillén

Dirección: C/ Cánovas del Castillo, 22
Teléfono: 968 78 01 65

Pedro Soriano

Dirección: Avda. Levante, 31
Teléfono: 968 78 00 05

Aurora Azorín

Dirección: C/ Cánovas del Castillo, 50
Teléfono: 968 78 01 30



Teléfonos de asistencia psicológica por COVID-19



91 700 79 89

Familiares de personas enfermas o fallecidas como consecuencia del coronavirus.



91 700 79 90

Profesionales con intervención directa en la gestión de la pandemia



91 700 79 88

Población en general con dificultades derivadas del estado de alerta



GOBIERNO
DE MADRID

Pequeño Comercio Local con Reparto a Domicilio

Jumilla

TODO SALDRÁ BIEN



#YoMeQuedoEnCasa



Pescados y Mariscos María Belén 616664534
Congelados Burruezo 968781415



Carnicería Isidro (Mercado Central) 659814430
Carnicería Valero 669812144
Carnicería González Valero 968780883
Gómez y Cutillas S.L. (Salvador) 619554044
Carnicería Isidro Terol (C/ Juan Ramón Jiménez) 650451615
Carnicería El Leonés 697257707



Frutas el Vinagre 670290148
Frutas Hnos. Muñoz C.B. (Pollero) 619013623
Frutas Pedro El Pollero 620800992
Frutería Carcelén 968780382 - 628120997



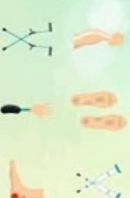
Horno Rufino 662516983 - 968781024
Panadería Pastelería Chupé 968780013
Horno de Leonor 968757400 (pedido mínimo 20€)
Pastelería Naber 968780512 (pedido mínimo 20€)



Casa Canales 630350864 - 968780135
Alimentación Ma Ángeles 649621765
Frutos Secos El Tramusero (Loren) 647005751
Autoservicio San Ramón 674151020 (Pedido mínimo 39€)
El Obrador de Fran Mielera 619523239
Vinotería Los Chilenes 653202910
Nutritif Sport 678673414



Clinica Veterinaria Urbano 603704444
Clinica Veterinaria Mascoticas 616614427



Centro Sanitario San Fermín 684450714
(cita previa)



Librería Papiros 968780197
Librería Café Impreso 968757044



Tintorería Lavandería Higiensec 625194533

Los Comercios que estén interesados en aparecer en este listado, pueden llamar al 968782020, Ext: 254-210-111
WhatsApp 610271799



Excmo. Ayuntamiento de Jumilla
Concejalía de Comercio



RECURSOS AUDIOVISUALES DE APOYO PARA EL AISLAMIENTO/CUARENTENA DE CASOS COVID-19

Actualizado 04/01/2020

- ¿Qué hacemos si alguien tiene covid-19 en casa?:
https://www.youtube.com/watch?v=m7ak2XipP4o&feature=emb_title
- Medidas para el aislamiento domiciliario:
<https://www.youtube.com/watch?v=TfyHPneKoCA&list=PLtbxEndC5wGgOeB5KBMH2WRTvndnWqS2A&index=51>
- Limpieza del domicilio con un afectado por COVID-19
<https://www.youtube.com/watch?v=cnHx98ATSTk&list=PLtbxEndC5wGgOeB5KBMH2WRTvndnWqS2A&index=59>
- Aprende a utilizar de forma correcta las mascarillas:
https://www.youtube.com/watch?v=aCPY6ROpAul&feature=emb_title
- Aprende a lavarte las manos de forma correcta:
<https://www.youtube.com/watch?v=aUV5wzScbnc&list=PLtbxEndC5wGgOeB5KBMH2WRTvndnWqS2A&index=64>
- Aprende retirar los guantes de forma correcta:
<https://www.youtube.com/watch?v=8RalR51JR7s&list=PLtbxEndC5wGgOeB5KBMH2WRTvndnWqS2A&index=57>
- ¿Qué es el App Radar Coronavirus?:
https://www.youtube.com/watch?v=J_h6M-eoa3Q&list=PLkq7R7lpXHhV4VPp4xvFX_L0MvSrLoW8d&index=22
- ¿Qué NO es el App Radar Coronavirus?:
<https://www.youtube.com/watch?v=tk1pel75N1o>
- Cómo darse de alta en el portal del paciente de Murcia Salud:
<https://www.youtube.com/embed/mBCJqMbb4hg>



Dekalog - So sollten Sie sich verhalten, wenn Sie Symptome von Covid-19 aufweisen:

Wenn wir wissen, wie wir handeln müssen, können wir Situationen, die heutzutage auftreten können, **besser kontrollieren** und den Menschen um uns herum **helfen**. Falls Sie [Symptome](#) haben (Fieber oder Husten oder Atembeschwerden), befolgen Sie bitte diese Schritte:

- | | | | |
|----|---|--|--|
| 1 | SELBST ISOLIERUNG | In einem <u>Zimmer zur alleinigen Nutzung</u> mit einem Fenster, wobei die Tür geschlossen gehalten wird, und, wenn möglich, ein eigenes Badezimmer vorhanden ist. Falls dies nicht möglich ist: Halten Sie einen Sicherheitsabstand von 2 Metern zu anderen Personen und achten Sie auf maximale Hygiene. | |
| 2 | INFORMIERT BLEIBEN | <u>Halten Sie ein Telefon bereit</u> , um Sie über eventuell auftretende Bedürfnisse zu informieren und die Kommunikation mit Ihren Angehörigen aufrechtzuerhalten. | |
| 3 | SIE FÜHLEN SICH SEHR VIEL SCHLECHTER? | Wenn Sie ein Gefühl der Atemnot haben oder allgemein eine <u>Verschlechterung</u> Ihrer Symptome bemerken, <u>rufen Sie 112 an</u> . | |
| 4 | TELEFONNUMMER IHRER AUTONOMEN GEMEINSCHAFT | Falls nicht, <u>rufen Sie die in der Autonomen Gemeinschaft autorisierte Telefonnummer an</u> der wenden Sie sich telefonisch an Ihr zuständiges Gesundheitszentrum. | |
| 5 | DAS KÖNNEN SIE GEGEN SYMPTOME UNTERNEHMEN | Verwenden Sie <u>Paracetamol</u> zur Fieberbekämpfung; legen Sie <u>nasse Tücher</u> auf die Stirn oder nehmen Sie eine warme Dusche, um das Fieber zu kontrollieren; <u>trinken Sie Flüssigkeit</u> ; <u>ruhen Sie sich aus</u> , aber bewegen Sie sich gelegentlich im Zimmer. | |
| 6 | HÄUSLICHE QUARANTÄNE | Nun, da Sie das Unmittelbarste getan haben, sehen Sie sich die <u>Empfehlungen zur häuslichen Isolation</u> an, wenden Sie sie an und informieren Sie Ihre Mitbewohner, dass sie unter Quarantäne gestellt werden müssen. | |
| 7 | HÄNDE WASCHEN | Stellen Sie sicher, dass jeder zu Hause weiß, wie man sich <u>die Hände richtig wäscht</u> . | |
| 8 | FALLS EINE VERSCHLECHTERUNG AUFTRITT | <u>Wenn es Ihnen schlechter geht</u> , Sie Atembeschwerden haben oder Ihr Fieber nicht sinkt, <u>rufen Sie 112 an</u> . | |
| 9 | MINDESTENS 10 TAGE | Die Isolation sollte für <u>mindestens 10 Tage</u> ab dem Auftreten der Symptome aufrechterhalten werden, vorausgesetzt, dass seit dem Abklingen der Symptome 3 Tage vergangen sind. | |
| 10 | AUFHEBUNG DER BESCHRÄNKUNGEN | Die <u>Nachsorge und Aufhebung der Beschränkungen</u> wird von Ihrem Hausarzt, oder wie von jeder Autonomen Gemeinschaft angegeben, überwacht. | |



Covid-19: Was sollten Sie unternehmen?

Wenn Sie eines der folgenden Symptome haben:

Fieber

Husten

Weitere Symptome, die **von Ihrem Arzt beurteilt werden müssen**: verminderter Geruchs- und Geschmackssinn, Schüttelfrost, Halsschmerzen, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, allgemeine Schwäche, Durchfall oder Erbrechen, unter anderem.



Bleiben Sie zu Hause und rufen Sie die in Ihrer Autonomen Gemeinschaft angegebene Telefonnummer an



Sie haben die folgenden Beschwerden:

- Kurzatmigkeit
- Verschlechterung
- Schweregefühl
- Brustschmerzen



Rufen Sie **112** an!
Dies ist ein Notfalltelefon.
Seine Verfügbarkeit abhängig von seiner Nutzung.

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	984 100 400
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	900 100 971
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050

Empfehlungen für die Isolierung zu Hause bei leichten Fällen von Covid-19



Dies sind die Empfehlungen, die Sie befolgen sollten, wenn Sie sich wegen eines leichten Falls von Covid-19 in häuslicher Isolation befinden.

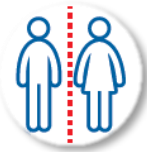
Lesen Sie diese Empfehlungen sorgfältig durch und stellen Sie (telefonisch) alle Fragen.
Ihre Familie und Freunde sollten die Informationen ebenfalls erhalten.



Ort der Isolation (Im Zimmer muss sich ein Telefon befinden)



Blieben Sie in Ihrer Wohnung, vermeiden Sie es, das Zimmer zu verlassen, belüften Sie es und halten Sie die Tür geschlossen.



Vermeiden Sie Abstände von weniger als 2 Metern zu anderen Mitbewohnern.



Vermeiden Sie Besuche bei sich zu Hause. Wenn Sie Hilfe bei Einkäufen benötigen, können diese an der Tür abgelegt werden.



Benutzen Sie Ihr eigenes Badezimmer. Wenn Sie es mit anderen teilen, sollte es desinfiziert werden, bevor andere es benutzen.



In Ihrem Zimmer sollten Sie **Handhygieneprodukte** aufbewahren.



Stellen Sie einen **Treteimer** in Ihr Zimmer.

Abfallprodukte sollten gesondert zuerst in einem Plastikbeutel und dann im Treteimer entsorgt werden.
Verknuten Sie ihn gut, bevor Sie ihn wegwerfen.

Die für die Betreuung verantwortliche Person gilt als in engem Kontakt stehend und sollte eine 14-tägige Hausquarantäne einhalten.

Betreuende Personen



Betreuende Personen sollten **nicht zu den Risikogruppen gehören** und sich einer **regelmäßigen Selbstkontrolle auf Symptome** unterziehen.



Benutzen Sie **Handschuhe** für jeden Kontakt mit Sekreten



Tragen Sie eine Maske, wenn Sie gemeinsam eine Zimmerräumen benutzen



Waschen Sie Ihre Hände, wenn Sie persönlichen Kontakt hatten, auch wenn Sie Handschuhe getragen haben

Vermeiden Sie jede Art von Kontakt



Benutzen Sie beim Husten und Niesen ein Taschentuch



Werfen Sie das Taschentuch in den **Treteimer**



Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife



Teilen Sie keine persönlichen Gegenstände wie Handtücher, Gläser, Teller, Besteck und Zahnbürste



Setzen Sie Ihre Maske auf, wenn Sie in Gemeinschaftsräume gehen oder jemand das Zimmer betritt. Halten Sie Abstand und waschen Sie sich die Hände, wenn Sie das Zimmer verlassen.



Halten Sie **telefonischen Kontakt**, um das Verlassen des Zimmers zu vermeiden

Hygiene



Benutzen Sie eine **Geschirrspülmaschine** oder waschen Sie mit heißem Wasser ab



Schütteln Sie Ihre Kleidung nicht aus, sondern bewahren Sie sie in einem **luftdichten Beutel** auf. **Waschen Sie sich** nach dem Berühren Ihrer Kleidung immer **die Hände**



Waschen Sie Ihre Kleidung bei **60-90°** und lassen Sie sie gut trocknen



Reinigen Sie häufig berührte Oberflächen, Bad und Toilette **täglich** mit Einwegtüchern und Bleichmittel (1 Teil 5%iges Bleichmittel auf 50 Teile Wasser). **Waschen Sie Ihre Hände**, wenn Sie fertig sind



MÜLLBEUTEL 1 im Zimmer, der geschlossen ist und in **MÜLLBEUTEL 2** gelegt wird, wo die Handschuhe und die Maske der Betreuer platziert werden. Anschließend in **MÜLLBEUTEL 3** legen, der in der Mülltonne für Restmüll abgelegt wird (keine Trennung durch Recycling)

Wenn Sie eine Verschlechterung feststellen, melden Sie diese Ihrem Hausarzt oder direkt unter 112. **Wenn ein Partner oder Betreuer Symptome hat**, gehen Sie nicht in eine Gesundheitseinrichtung. Rufen Sie stattdessen die von Ihrer Autonomen Gemeinschaft genehmigte Telefonnummer an.

11. April 2020



- Basierend auf den [Infografik-Empfehlungen für den untersuchten Patientenfall oder den leicht bestätigten Fall in häuslicher Isolation](#), Gesundheitsministerium von Asturien.
- [Gesundheitsministerium](#).
- COVID-19: Selbstisolation für Patienten, die sich einem Test unterziehen. Öffentliche Gesundheit England.



الوصايا العشر حول كيفية التصرف في حال وجود أعراض فيروس كوفيد-19:

ستساعدنا معرفة كيفية التصرف على **السيطرة أحسن** على الحالات التي قد تحصل في هذه الأيام، **ومساعدة** الأشخاص القريبين منا. وفي حال ظهرت عليك **أعراض** (حمى أو سعال أو ضيق التنفس)، عليك اتباع الخطوات التالية:



1 **الإنعزال** في **غرفة فردية**، بها نافذة مع الحفاظ على بابها مغلقا وأن يكون بها، وإذا أمكن، حمام فردي. وفي حال عدم وجوده، حافظ على مسافة السلامة التي لا تقل عن 2 متر من باقي الأشخاص الذين معك في المنزل مع اعتماد النظافة القصوى.



2 **حافظ على تواصلك مع الآخرين** **ليكن معك هاتف** من أجل الإخبار عن ما يكون لديك من إحتياجات ولكي تتواصل مع أحبائك.



3 **هل تشعر بالتأفل؟** إذا شعرت بضيق التنفس أو بأن **حالتك تسوء** بسبب أي أعراض أخرى، **إتصل بالهاتف رقم 112**.



4 **هاتف الإقليم الذاتي الذي تسكن فيه** أو **إتصل بالهاتف الذي وضعه الإقليم الذاتي** الذي تسكن فيه أو إتصل هاتفيا بمركز الصحة القريب منك.



5 **الرعاية الذاتية** تناول دواء **باراسيتامول** للسيطرة على الحمى وضع على جبينك **أقمشة مبللة** أو خذ حماما دافئا لخفض درجة الحرارة واشرب **سوائل** وخذ قسطا من الراحة، لكن قم بحركات في الغرفة من حين لآخر.



6 **الإنعزال في المنزل** الآن وبعدها قمت بالأمر المستعجلة، قم بدراسة **وصايا الإنعزال في المنزل** وطبقها وأخبر الذين يعيشون معك بأن عليهم أن يدخلوا في الحجر الصحي.



7 **غسل اليدين** تأكد من أن جميع من في المنزل يعرفون **كيفية غسل اليدين بشكل صحيح**.



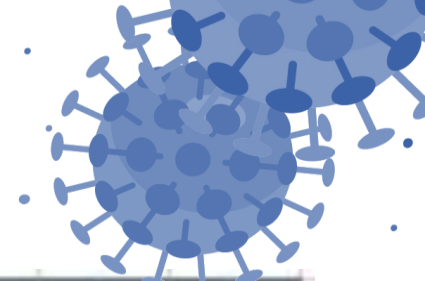
8 **إذا ساءت حالتك** وأصبحت تعاني من صعوبة في التنفس أو أنك لم تتمكن من السيطرة على الحمى، **إتصل هاتفيا برقم 112**.



9 **ما لا يقل عن 10 أيام** يجب الحفاظ على **العزل ما لا يقل عن 10** أيام منذ بدء الأعراض شرط أن تكون انقضت 3 أيام على اختفاء الأعراض السريرية.



10 **الشفاء** سيتم الإشراف على **مرحلة التتبع والشفاء** من طرف طبيب الرعاية الأولى أو وفق تعليمات كل إقليم ذاتي.



Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	984 100 400
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	900 100 971
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

فيروس كورونا المستجد: كيفية التصرف

إذا ظهرت عليك بعض الأعراض التالية:

سعال
(كُحَّة)



حمى



ومن بين الأعراض الأخرى التي يجب أن يعتبرها طبيبك ما يلي: تدهور
حاسة الشم والذوق والشعور بالقتعيرورة والألم في الحنجرة والآم
العضلات وحالة من الوهن العام والإسهال والتقيء، وغيرها

إلزم بيتك واتصل بالهاتف الذي وضعه الإقليم الذاتي الذي تسكن
فيه

وإذا حصل ما يلي:

آلام في الصدر

تشعر بالتنقل

ساعات حالتك

تشعر بضيق التنفس

إتصل برقم 112
إنه هاتف المستعجلات.
لكن يجب إستخدامه بمسؤولية وفقط في حالات الضرورة.

إستخدم دائما مصادر رسمية للحصول على المعلومات:

www.msbs.gob.es

@sanidadgob

27 يوليو/تموز 2020



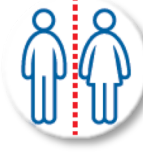
وصايا الإنعزال في المنزل في الحالات الخفيفة لفيروس كوفيد-19

في ما يلي التوصيات التي يجب اتباعها في حال الإنعزال في المنزل في الحالات الخفيفة لفيروس كوفيد-19. اقرأ بتمعن هذه التوصيات واستفسر (هاتفيا) إذا لم تفهم أمرا ما. يجب على الأقرباء ومن يعيشون معك أن يطلعوا أيضا على هذه المعلومات.

مكان الإنعزال (يجب أن يكون لديك هاتف في الغرفة)



إلزم بيتك، وتجنب الخروج من الغرفة وحافظ على تهويتها مع إغلاق الباب.



تجنب المسافات التي تقل عن 2 متر مع من يعيشون معك.



تجنب استقبال الزيارات في مسكنك. إذا احتجت إلى المساعدة بالنسبة للمشتريات، يمكن أن يتركوها لك أمام الباب.



استخدم منديلك الخاص الذي يجب تطهيره قبل أن يستخدمها أي شخص آخر.



يجب أن تتوفر في الغرفة مواد تنظيف اليدين.



ينبغي أن يوجد في الغرفة سلة قمامة يسهل فتحها بواسطة القدم.

يجب وضع النفايات في كيس البلاستيك الموجود في سلة القمامة. يجب ربط ذلك الكيس قبل رميه.

يعتبر الشخص المسؤول عن الرعاية، قريب جدا وبالتالي عليه أن يلتزم بالحجر الصحي لمدة 14 يوما.

الشخص الذي يقوم بالرعاية

اغسل يديك في حال اتصالك مع المريض على الرغم من استخدام القفازات.



استخدم الكمامة لدى التواجد في نفس المكان مع المريض.



استخدم القفازات لأي ملامسة بالسوائل المفروزة.



لا يجب أن يتعرض الشخص الذي يقوم بالرعاية لأي مخاطر قد تتسبب في تعقيدات وعليه أن يراقب الأعراض على ذاته.



تجنب العدوى



غط فمك عندما تسعل أو تعطس بمنديل ورق.



إرم المنديل في القمامة



اغسل يديك بالماء والصابون



لا تشارك الآخرين في اللوازم الشخصية مثل الفوطة (المنشفة) والكؤوس والصحون وأدوات المائدة وفرشاة الأسنان.



ضع الكمامة في حال خروجك إلى الأماكن المشتركة أو دخول أي شخص إلى الغرفة التي أنت فيها، وحافظ على المسافة الموصى بها و اغسل يديك بعد الخروج.



تواصل بواسطة الهاتف حتى تتجنب الخروج من الغرفة

النظافة



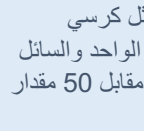
استخدم غسالة الأواني أو استعن بالماء الساخن في جليها



لا تنفض الملابس، ضعها في أكياس محكمة الإغلاق. اغسل دائما يديك بعد ملامسة الألبسة.



اغسل الملابس بالماء الساخن ما بين 60 إلى 90 درجة مئوية ونشفها جيدا



نظف يوميا الأماكن التي تتم ملامستها كثيرا مثل كرسي المراض وكرسي الوضوء بمناديل الاستعمال الواحد والسائل المبيض (جافيل)، (بمقدار 1 بنسبة 5 في المئة مقابل 50 مقدار من الماء). اغسل يديك بعد الانتهاء.



الكيس رقم 1 في الغرفة، الذي يتم إغلاقه ووضع في الكيس رقم 2، حيث يتم وضع قفازات وكمامة الشخص الذي يقدم الرعاية وكل ذلك سيوضع في الكيس رقم 3 الذي سيتم رميه في حاوية القمامة (المختلطة)



Правилник за начин на действие в случай на симптоми на COVID-19:



Да знаем как да действаме може да ни помогне **да контролираме по-добре** ситуацията, които могат да възникнат тези дни, както и **да окажем съдействие** на хората около нас. В случай на **симптоми** (висока температура, кашлица или затруднено дишане), следвай тези стъпки:

1 САМОИЗОЛИРАЙ СЕ

В **самостоятелна стая** с прозорец, със затворена врата и ако е възможно, с индивидуална баня. Ако не е възможно: поддържай дистанция за сигурност от 2 метра с лицата, с които съжителстваш и спазвай хигиенните мерки.



2 ПОДДЪРЖАЙ КОМУНИКАЦИЯ

Разполагай с телефон, за да информираш за това, от което се нуждаеш и за да поддържаш връзка с любимите хора.



3 УСЕЩАНЕ ЗА ТЕЖКО СЪСТОЯНИЕ?

Ако имаш чувството, че не ти достига въздух или усещане за **тежко състояние** поради друг симптом, **обади се на 112**.



4 ТЕЛЕФОН В ТВОЯТА АВТОНОМНА ОБЛАСТ

Ако не, **обади се на телефона, предоставен в Автономната област**, или се свържи по телефона със здравния център.



5 САМОСТОЯТЕЛНИ ГРИЖИ

Използвай **парацетамол** за понижаване на високата температура; поставяй си **влажни кърпи** на челото или си вземи душ с хладна вода за понижаване на температурата; **пий течности**; **почивай си**, но от време на време се движи в стаята.



6 ДОМАШНА ИЗОЛАЦИЯ

След като си взел/а непосредствени мерки, прегледай и следвай **препоръките за домашна изолация** и уведоми хората, с които съжителстваш, че трябва да спазват карантина.



7 МИЕНЕ НА РЪЦЕТЕ

Увери се, че всички възрастни знаят как **да мият ръцете си правилно**.



8 АКО СЪСТОЯНИЕТО ТИ СЕ ВЛОШИ

Ако състоянието ти се влоши, имаш затруднено дишане или не можеш да понижиш температурата, **обади се на 112**.



9 НАЙ-МАЛКО 10 ДНИ

Изолацията трябва да се спазва **най-малко 10 дни** от започването на симптомите, ако са изминали 3 дни от клиничното възстановяване.



10 ОБЯВЯВАНЕ КРАЙ НА ЗАБОЛЯВАНЕТО

Проследяването и обявяването на край на заболяването ще се контролира от Личния лекар или според указанията на всяка Автономна област.



Консултирай се с официални източници, за да се информираш

www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

22 юни 2020 г.

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



COVID-19: какво да правиш

Ако имаш **някой** от следните симптоми:

Висока температура

Кашлица

Други симптоми по преценка на **твоя лекар**: намаляване на обонянието и вкуса, втрисане, болка в гърлото, мускулни болки, главоболие, обща отпадналост, диария, повръщане и др.



Остани вкъщи и се обади на телефона, предоставен в **твоята Автономна област**



Ако **имаш**:

Чувство за недостиг на въздух

Влошаване

Усещане за тежко състояние

Болка в гърдите



Обади се на **112**
Това е телефон за спешни случаи.
Правилното му използване зависи от всички.

Консултирай се с официални източници, за да се информираш:
www.msbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	984 100 400
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	900 100 971
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050



Препоръки за домашна изолация в леки случаи на COVID-19

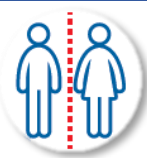
Това са препоръките, които трябва да се спазват при домашна изолация поради лек случай на COVID-19. Прочетете ги внимателно и попитайте (по телефона), ако нещо не е ясно. Вашите близки и хората, с които съжителствате, също трябва да получат тази информация.



Място на изолация (трябва да разполагате с телефон в стаята)



Останете вкъщи, избягвайте да излизате от стаята, поддържайте я проветрена и със затворена врата.



Избягвайте разстояния, по-малки от 2 метра от хората, с които съжителствате.



Ограничете гостите в дома Ви. Ако се нуждаете от помощ за покупките, могат да Ви ги оставят на вратата.



Използвайте самостоятелна баня; общата баня трябва да се дезинфектира, преди да я използват други хора.



В стаята Ви трябва да има препарати за миене на ръце.



В стаята Ви трябва да има кошче за боклук с педал.

Отпадъците трябва да се изхвърлят в пластмасовата торбичка, поставена в кошчето за боклук. Вържете я добре преди да я изхвърлите.

Грижещото се лице се счита за близък контакт и трябва да остане под домашна карантина в продължение на 14 дни.

Грижещо се лице



Грижещото се лице не трябва да има рискови фактори за усложнения и трябва да следи сам/а за симптомите



Ръкавици при всеки контакт със секрети



Използвайте маска, когато сте в общи пространства



Мийте си ръцете, ако влизате в контакт, дори да сте използвали ръкавици

Предотвратяване на заразяване



Покривайте устата си с хартиена кърпичка, когато кашляте и кихате



Изхвърляйте кърпичката в кошчето за боклук



Мийте си ръцете с вода и сапун



Не използвайте лични вещи на други хора, като кърпи, чаши, чинии, прибори и четка за зъби



Слагайте си маската, ако излизате в общи помещения или някой влиза в стаята, поддържайте дистанция и си мийте ръцете при излизане



Комуникирайте по телефона, за да не излизате от стаята

Почистване



Използвайте препарат за миене на съдове или ги мийте с топла вода



Не изтръсквайте дрехите, поставете ги в херметично затворена торбичка. Мийте си винаги ръцете, след като сте докосвали дрехите



Перете дрехите на 60-90° и ги оставяйте да изсъхнат добре



Почиствайте ежедневно повърхностите, които се пипат често, банята и тоалетната с кърпи за еднократна употреба и белина (1 част белина от 5% за 50 части вода). Мийте си ръцете, когато приключите



ТОРБИЧКА 1 в стаята, която се затваря и се поставя в **ТОРБИЧКА 2**, където се поставят ръкавиците и маската на грижещото се лице, след което се поставя в **ТОРБИЧКА 3**, която се изхвърля в контейнера за отпадъци (не се поставя в контейнер за рециклиране)

Ако забележите влошаване, съобщете го на Вашия лекар или се обадете на 112.

Ако хората, с които живеете или грижещото се лице имат симптоми, не отивайте в санитарен център и се обадете на телефона, предназначен за целта от Вашата Автономна област.

11 април 2020 г.



有新型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（发烧或咳嗽或呼吸困难），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** 如果出现呼吸困难或者发热得不到控制，[请拨打 112](#)。
- 9 至少 10 天** 自症状出现之日起，应至少隔离 [10 天](#)，通常要求是，临床病症痊愈后再须隔离三天。
- 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。

新冠病毒：该怎么办？

如果你有以下**几种症状**：

发热



咳嗽



其他几种需要医生评估的症状：嗅觉和味觉减弱、发冷、喉咙痛、肌肉酸痛、头痛、全身无力、腹泻或呕吐等。



请留在家中，拨打自治区专门设立的电话号码



如果你有：

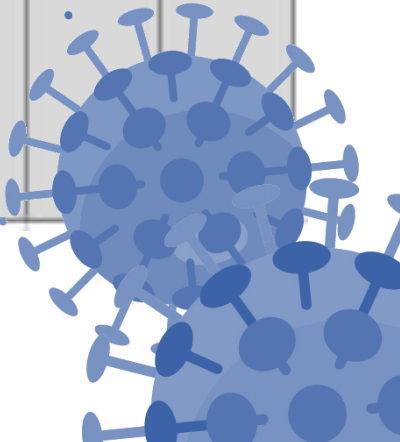
- 呼吸困难
- 病情恶化
- 病情严重
- 胸痛



请拨打 **112**
这是紧急电话。
需要大家共同尊重其正确的使用。

请在此咨询官方信息：
www.mschs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	984 100 400
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	900 100 971
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050



新型冠状病毒轻微患者的住家隔离建议

新型冠状病毒轻微患者如正在进行住家隔离，请遵循以下建议。
请认真阅读建议，如有任何问题请咨询（通过电话）。
您的家人和同住者也应了解此信息。



隔离地点（房间应有电话）



请留在家中，避免走出房间并保持房间通风和房门关闭。



避免与同住者少于2米的距离。



避免走访。如果采购需要帮助，可以将采购的东西放在您家门口。



使用您自己的洗手间；如果使用一个洗手间，在其他人员使用前应进行消毒。



在房间里有洗手的物品。



在房间方有一个含踩脚的垃圾桶。

废物应扔到垃圾桶的塑料袋里。在扔掉前请系好。

进行照顾人员被视为近距离接触者，应进行14天住家隔离。

护理人员



护理人员不应有危险因素，应该对症状进行自我紧密观察。



接触任何分泌物需带手套。



如果共享空间的话需要佩戴口罩。



虽然使用手套，但如果有接触请洗手。

预防传染



咳嗽或打喷嚏时要用纸巾捂嘴。



将纸巾丢到垃圾桶。



用水和肥皂洗手。



使用洗碗机或用热水清洗餐具。



不要抖衣服，将其装入密封袋。碰衣服前需洗手。



用60-90°洗衣服并晒干。



不共同使用个人用品，如浴巾、杯子、盘子、餐具和牙刷。



如果到共同空间或有人进入房间，需佩戴口罩、保持距离并离开后洗手。



沟通时使用电话，避免走出房间。



每天清洁经常接触的地方、洗手间和马桶，使用一次性抹布和消毒液（5%含量的1份消毒液配50份的水）。结束后请洗手。



在房间里的塑料袋1封好后放入塑料袋2，在此塑料袋中放入护理人员所使用的手套和口罩并将此塑料袋3直接倒入其他类垃圾箱中（不是任何回收类垃圾）。

如果您感觉病情恶化，请与您的专业人士沟通或拨打112。
如果同住者或护理人员出现症状，不要去医疗中心。
请拨打自治区设立的电话号码。

2020/04/23



- 信息以调查患者或以确诊轻微并在住家进行隔离的患者的建议信息为基础。阿斯图里亚斯大区卫生部。
- 被调查、疑似或确诊的新型冠状病毒患者的住家隔离管理。西班牙卫生部
- 新型冠状病毒：被调查患者的自我隔离。英格兰公共卫生。

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 | AU MOINS 10 JOURS | L'isolement doit être maintenu pendant au moins 10 jours à compter du début des symptômes, à condition que 3 jours se soient écoulés depuis 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 . | |

Nouveau coronavirus : comment réagir

Si vous présentez l'un des symptômes suivants:

Fièvre



Toux



Autres symptômes à évaluer par votre médecin: diminution de l'odorat et du goût, frissons, douleurs à la gorge, douleurs musculaires, maux de tête, faiblesse générale, diarrhée ou vomissements, entre autres.

Restez chez vous et appelez le numéro vert mis en place dans votre région

En cas de:

- Difficultés respiratoires
- Aggravation des symptômes
- Signes de gravité
- Douleur thoracique

Appelez le 112
Il s'agit d'un numéro d'urgence.
Faites-en bon usage.

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mschs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	984 100 400
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	900 100 971
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050



Recommandations pour l'isolement à domicile des cas légers de COVID-19

Recommandations à suivre en cas d'isolement à domicile des cas légers de COVID-19.

Lisez attentivement les recommandations suivantes et appelez le numéro vert si vous avez le moindre doute. Les proches et les membres du foyer doivent également être informés de ces recommandations.

Lieu d'isolement (vous devez disposer d'un téléphone dans votre chambre)



Restez à la maison, évitez de quitter votre chambre, veillez à ce qu'elle soit bien aérée et que la porte soit fermée.



Tenez-vous à une distance d'au moins 2 mètres des autres membres du foyer.



Évitez les visites. Si vous avez besoin d'aide pour les courses, celles-ci seront déposées devant votre porte.



Utilisez une salle de bain individuelle ; si vous la partagez, désinfectez-la après en avoir fait usage.



Ayez dans votre chambre des **produits pour l'hygiène des mains**.



Veillez à disposer d'une poubelle à pédale dans la chambre.

Les déchets doivent être déposés dans un sac en plastique placé à l'intérieur de la poubelle. Veillez à bien fermer le sac avant de le jeter.

Les aidants sont considérés comme étant en contact étroit et doivent être confinés en quarantaine pendant 14 jours.

Aidants



Les aidants **ne doivent pas présenter de facteurs de risque de complications** et doivent s'**auto-surveiller**.



Utilisez des gants pour tout contact avec des fluides corporels.



Utilisez un masque lorsque vous partagez le même espace.



Lavez-vous les mains en cas de contact, même si vous portez des gants.

Prévenir la contagion



Si vous toussiez ou si vous éternuez, **couvrez-vous la bouche et le nez** avec un mouchoir en papier.



Jetez le mouchoir à la **poubelle**.



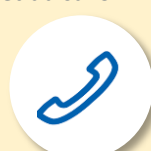
Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.



Ne partagez pas d'effets personnels tels que serviettes de bain, verres, assiettes, couverts, brosse à dents.



Portez un masque dans les espaces communs ou si une personne entre dans votre chambre. Gardez la distance indiquée et lavez-vous les mains en sortant.



Communiquez par **téléphone** pour ne pas avoir à quitter votre chambre.

Hygiène



Utilisez le **lave-vaisselle** ou lavez à l'eau chaude.



Ne secouez pas les vêtements, mettez-les dans un sac **hermétiquement fermé**. **Lavez-vous les mains** après les avoir touchés.



Lavez les vêtements **à 60-90°** et **veillez à bien les laisser sécher**.



Nettoyez tous les jours les surfaces souvent touchées, la salle de bain et les toilettes avec des torchons jetables et de l'eau de Javel (1 mesure d'eau de Javel à 5% pour 50 mesures d'eau). **Lavez-vous les mains lorsque vous avez terminé**.



SAC N°1 dans la chambre. Le fermer et l'introduire dans le **SAC N° 2** dans lequel sont déposés les gants et le masque de l'aidant. Ce deuxième sac est introduit dans le **SAC N° 3** à jeter dans le bac à déchets non recyclables.

Si votre état s'aggrave, appelez votre médecin ou le 112.

Si un membre du foyer ou l'aidant présente des symptômes, ne vous rendez pas au centre de santé mais appelez le numéro vert de votre région.

13 avril 2020



Región de Murcia

- D'après l'Infographie "Recommandations pour les patients, en attente de diagnostic ou confirmés, présentant des symptômes légers et confinés à domicile". Service de santé des Asturies.
- Prise en charge à domicile des cas en attente de diagnostic, probables ou confirmés de COVID-19. Ministère de la Santé.
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.



Checklist: what to do if you have Covid-19 symptoms

Knowing what to do can help us to **better control** situations that could arise at this time, and to **provide assistance** to the people around us. If you have any **symptoms** (such as fever or coughing or difficulty breathing), follow these steps:

- | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|
| 1 | SELF-ISOLATE | In a room by yourself , with a window, keeping the door closed and, if possible, with a bathroom to yourself.
If this is not possible: Maintain a safety distance of 2 m from other people, and follow good hygiene measures. |  |
| 2 | KEEP IN TOUCH | Keep a telephone handy in case you need anything, and to stay in touch with your loved ones. |  |
| 3 | DOES IT FEEL SERIOUS? | If you have difficulty breathing or you feel that any other symptom is serious , call 112 . |  |
| 4 | YOUR REGIONAL HOTLINE | If not, call your regional hotline , or call your local health centre. |  |
| 5 | SELF-CARE | Use paracetamol to treat fever; put a damp cloth on your forehead or take a warm shower to help control the fever; drink liquids ; rest , but move around your room every so often. |  |
| 6 | HOME ISOLATION | Once you have dealt with your immediate needs, study and implement the recommendations for home isolation and inform the people you live with that they must go into quarantine. |  |
| 7 | HANDWASHING | Make sure that everyone in your household knows correct handwashing techniques . |  |
| 8 | IF YOU GET WORSE | If you get worse or have difficulty breathing, or if your fever does not come down, call 112 . |  |
| 9 | AT LEAST 10 DAYS | Stay in isolation for at least 10 days starting from the onset of symptoms, as long as three days have passed since the symptoms have disappeared. |  |
| 10 | FOLLOW-UP & DISCHARGE | Your medical follow-up and discharge will be supervised by your primary care physician, or following the guidelines in each region. |  |

COVID-19: what to do

If you have any of the following symptoms:

Fever



Cough



Other symptoms **that your doctor should assess**: loss of smell and taste, chills, sore throat, muscle aches, headache, general weakness, diarrhoea or vomiting, among others.



Stay at home and call the hotline for your region



If you experience:

Shortness of breath

A worsening of symptoms

A feeling of heaviness

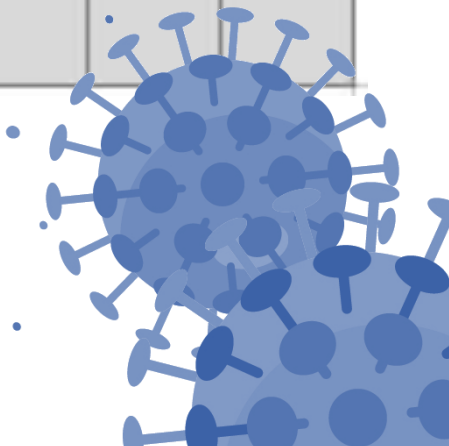
Chest pain



Call 112

This is an emergency telephone number
We must all use it wisely

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	984 100 400
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	900 100 971
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050



Recommendations for home isolation in mild cases of Covid-19



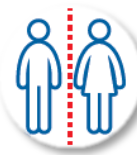
These are the recommendations that you must follow if you are isolated at home with a mild case of Covid-19. **Read these recommendations carefully and call the hotline if you have any questions.** Your family members and the people you live with must also receive this information.



Place of confinement (you must have a telephone in the room with you)



Stay at home; avoid leaving your room, and keep it well-ventilated with the door closed



Avoid coming within a distance of less than 2 metres from the people you live with



Avoid receiving home visits. If you need help with shopping, this can be left at your door



Use your own bathroom; if you share a bathroom, it must be disinfected before others can use it



Keep hand hygiene products in your room



Keep a pedal bin in your room

Waste products must be thrown into a plastic bag placed inside the bin.
Tie the bag well before throwing it away

Carers are to be considered close contacts and must remain in home quarantine for 14 days

Carer



Carers **must not present risk factors for complications**, and must **monitor themselves for symptoms**



Use gloves for any contact with secretions



Use a mask when in a shared space



Wash your hands after any contact, even if you have been wearing gloves

Prevent contagion



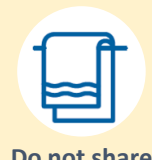
Cover your mouth with a paper tissue when you sneeze or cough



Throw tissues in the bin



Wash your hands with soap and water



Do not share personal items such as towels, glasses, plates, cutlery or your toothbrush



Wear a mask if you go out into common areas or if someone enters the room, keep your distance and wash your hands when you go out



Communicate by telephone to avoid leaving the room

Hygiene



Use a dishwasher or wash dishes with hot water



Do not shake out clothes, put them in a **hermetically sealed bag**. **Always wash your hands** after touching clothes



Wash clothes at 60-90 degrees Celsius and dry it well



Clean any surfaces you touch frequently, as well as the bathroom and toilet **on a daily basis** with disposable cloths and bleach (1 part bleach [5% sodium hypochlorite] to 50 parts water). **Wash your hands when you have finished.**



BAG 1 in the room, to be tied and placed in **BAG 2** in which the carer's gloves and mask should also be placed. This should then be placed in **BAG 3** to be placed into the street bin (without separating anything for recycling)

If you notice any worsening of your condition tell your healthcare professional of reference or call 112.

If someone you live with or a carer presents symptoms do not go to a health centre - call the hotline for your region.

13 April 2020



- Based on the Infographic of recommendations for patients under investigation and for confirmed mild cases in home isolation. Department of Health of Asturias.
- Home management of cases under investigation, probable cases and confirmed cases of Covid-19. Ministry of Health.
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.

Decalog de mod de acționare în caz că prezentați simptome de COVID-19:



Dacă știm dinainte cum să acționăm, vom putea **ține mai bine sub control** situațiile cu care am putea să ne confruntăm în aceste zile și vom putea **ajuta** și persoanele din preajma noastră. În caz că prezentați **simptome** (febră sau tuse sau dificultăți respiratorii), aceștia sunt pașii de urmat:

- 1 AUTOIZOLAȚI-VĂ**
Într-o **cameră unde să stați singur**, care să aibă fereastră, stați cu ușa închisă și, în măsura posibilităților, e bine să aveți o baie individuală. Dacă nu este posibil: păstrați distanța de siguranță de 2 metri față de persoanele din casă și intensificați la maximum măsurile de igienă. 
- 2 PĂSTRAȚI LEGĂTURA**
Trebuie să aveți la îndemână un telefon pentru a transmite de ce anume aveți nevoie și pentru a păstra legătura cu persoanele cele mai apropiate. 
- 3 SENZAȚIE DE RESPIRAȚIE GREA?**
Dacă aveți senzația că vă sufocați sau senzația de **respirație grea** sau prezentați oricare alt simptom **sunăți la 112**. 
- 4 TELEFONUL COMUNITĂȚII TALE AUTONOME**
În caz contrar, **sunăți la telefonul corespunzător din comunitatea autonomă unde locuiți** sau la cabinetul medical. 
- 5 AUTOÎNGRIJIRE**
Luați **paracetamol** pentru controlarea febrei; pentru scăderea febrei aplicați-vă **comprese umede** pe frunte sau faceți-vă un duș cu apă caldă; **beți lichide; odihniți-vă**, dar din când în când mișcați-vă prin cameră. 
- 6 IZOLAREA LA DOMICILIU**
Acum, că ați luat cunoștință de tot ce este mai important, studiați și aplicați **recomandările pentru cazul de izolare domiciliară** și anunțați-i pe cei din casă că trebuie să intre în carantină. 
- 7 SPĂLAREA MÂINILOR**
Asigurați-vă că toate persoanele din casă știu **cum trebuie să se spele corect pe mâini**. 
- 8 DACĂ SIMȚI O ÎNRĂUTĂȚIRE**
Dacă vă simțiți mai rău sau respirați cu greutate sau dacă nu vă scade febra, **sunăți la 112**. 
- 9 CEL PUTIN 10 ZILE**
Izolarea trebuie să dureze **cel puțin 10 zile** de la momentul începerii simptomelor, cu condiția să fi trecut 3 zile de la dispariția acestora. 
- 10 EXTERNAREA**
Monitorizarea și declararea vindecării vor fi supervizate de medicul de familie sau conform indicațiilor date de fiecare comunitate autonomă. 

Informați-vă doar din surse oficiale

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

22 iunie 2020

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

Noul coronavirus: ce trebuie făcut

Dacă prezentați unul din următoarele simptome:

Febură



Tuse



Alte simptome care trebuie evaluate de către medicul dumneavoastră, dar fără a se limita la acestea: diminuarea mirosului și a gustului, frisoane, dureri în gât, dureri musculare, dureri de cap, stare generală slăbită, diaree sau vărsături.



Nu mai ieșiți din casă și sunați la telefonul indicat de comunitatea autonomă unde locuiți



Dacă prezentați:

Senzația de sufocare

O înrăutățire

Senzația de respirație grea

Dureri toracice



Sunați la 112
Este un telefon numai pentru cazuri de urgență.
Folosirea lui corespunzătoare depinde de noi toți.

Informați-vă doar din surse oficiale:

www.mschs.gob.es

@sanidadgob

19 mai 2020

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	984 100 400
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	900 100 971
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050

Recomandări în caz de izolarea domiciliară pentru forme ușoare de COVID-19



Dacă vă aflați în izolare domiciliară pentru o formă ușoară de COVID-19, iată recomandările de urmat. **Citiți cu atenție aceste recomandări și cereți lămuriri (telefonice) în caz de neclarități.** Membrii familiei și persoanele cu care stați în casă trebuie să fie și ele informate.



Locul de izolare (trebuie să dispuneți de un telefon în cameră)



Nu ieșiți din casă, evitați să ieșiți din cameră, camera trebuie aerisită, iar ușa trebuie să fie închisă.



Evitați să stați la mai puțin de 2 metri distanță de persoanele din casă.



Evitați să primiți vizite. Dacă aveți nevoie de ajutor la cumpărături, trebuie să vi le lase la ușă.



Folosiți propria dv. baie; dacă o mai folosesc și alte persoane, trebuie să fie dezinfectată înainte.



În cameră trebuie să aveți la dispoziție **produse pentru spălătul mâinilor.**



Trebuie să aveți în cameră un coș de gunoi cu pedală.

Toate resturile trebuie aruncate într-o pungă de plastic așezată în coșul de gunoi. Închideți-o bine înainte

Persoana care vă îngrijește se consideră un contact apropiat și va trebui să stea în carantină la domiciliu timp de 14 zile

Persoana care îngrijește bolnavul



Persoana care o să vă îngrijească **nu trebuie să prezinte factori de risc de a face complicații**, și trebuie să-și **autosupravegheze simptomele**



Mânuși la orice contact cu secreții



Folosiți masca când vă aflați în aceeași cameră cu cineva



Spălați-vă pe mâini dacă ați intrat în contact, chiar dacă ați purtat mânuși

Prevenirea contagierii



Acoperiți-vă gura cu o batistă nazală când tușiți sau strănutați



Aruncați batista nazală la **coș**



Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun



Nu folosiți în comun obiecte personale, ca de exemplu prosoape, pahare, farfurii, tacâmuri și periută de dinți



Puneți-vă masca dacă ieșiți în spații de uz comun sau dacă vă intră cineva în cameră, păstrați distanța și spălați-vă pe mâini la ieșire



Comunicați prin **telefon** ca să evitați să ieșiți din cameră

Curățenia



Folosiți mașina de spălat vase sau spălați vasele cu apă caldă.



Nu scuturați hainele, Introduceți-le într-o **pungă ermetică. Spălați-vă întotdeauna pe mâini** după ce ați atins hainele.



Spălați rufe la **60-90°** și uscați-le bine.



Curățați zilnic suprafețele pe care le atingeți mai des, cada și toaleta, cu lavete umede și leșie (1 parte de leșie de 5% la 50 părți de apă). **Spălați-vă pe mâini când terminați.**



PUNGA 1 aflată în cameră, care se închide și se introduce în **PUNGA 2** unde se aruncă mânușile și care se aruncă în **PUNGA 3**, care apoi se aruncă la coșul de gunoi obișnuit (nu la coșurile de reciclare)

Dacă observați o agravare aduceți-o la cunoștință persoanei de resort sau apelați 112.

Dacă cineva din casă sau persoana care vă îngrijește prezintă simptome nu mergeți la spital, ci sunați la telefonul corespunzător din comunitatea autonomă unde locuiți.

13/04/2020



• Pe baza Infografiei cu Recomandările pentru un pacient suspect sau cu o formă ușoară confirmată în izolare domiciliară. Consejería de Sanidad de Asturias (Consiliul Sănătății din Asturia).
• Tratament la domiciliu al cazurilor investigate, suspecte sau confirmate de COVID-19. Ministerio de Sanidad (Ministerul Sănătății).
• COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.

Десять заповедей как поступать, если у вас есть симптомы COVID-19:



Знать как поступать может помочь нам **лучше контролировать** возникающие сегодня ситуации и **оказать помощь** людям из нашего окружения. При наличии **симптомов** (температура, или кашель, или затруднения с дыханием), поступайте следующим образом:

1 САМОИЗОЛЯЦИЯ

Самоизолируйтесь в **отдельной комнате** с окном и, желательно, с отдельным туалетом, при этом держите дверь закрытой. Если это невозможно, сохраняйте безопасное расстояние в 2 м от проживающих вместе с вами в одном помещении и особенно тщательно соблюдайте правила личной гигиены.



2 БУДЬТЕ ВСЕГДА НА СВЯЗИ

Держите телефон под рукой, чтобы сообщать о своих нуждах и для связи со своими близкими.



3 ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕХОРОШО?

Если ощущаете нехватку воздуха при дыхании или чувствуете себя **нехорошо** по любой другой причине **звоните по номеру 112**.



4 ТЕЛЕФОН СВОЕГО МУНИЦИПАЛИТЕТА

Если в вашем муниципалитете используется другой номер телефона, **звоните по номеру телефона, указанному муниципалитетом**, или свяжитесь по телефону с медицинским учреждением.



5 УХОД ЗА СОБОЙ

Принимайте **парацетамол**, чтобы сбить температуру; прикладывайте **влажное полотенце** на лоб или принимайте теплый душ, чтобы лучше справиться с жаром; **пейте много жидкости**; **соблюдайте покой**, но время от времени передвигайтесь по комнате.



6 ДОМАШНЯЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ

Теперь, когда приняты самые необходимые меры, изучите и выполняйте **рекомендации по домашней самоизоляции** и сообщите проживающим с вами вместе людям о необходимости соблюдать карантин.



7 МЫТЬЕ РУК

Убедитесь в том, что в вашем доме все знают, как **правильно мыть руки**.



8 ПРИ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ

Если вы почувствовали себя хуже или вам трудно дышать, или вы не можете сбить температуру, **звоните по номеру 112**.



9 КАК МИНИМУМ 10 ДНЕЙ

В самоизоляции необходимо находиться **как минимум 10 дней** с момента появления симптомов, при условии, что с момента прояснения клинической картины уже прошло 3 дня.



10 ВЫПИСКА БОЛЬНОГО

Наблюдение за больными и их выписка осуществляется либо их лечащими врачами, либо согласно указаниям каждого муниципалитета.



COVID-19: что делать?

Если у вас есть **один** из следующих симптомов:

Жар



Кашель



Другие симптомы, которые **оценит ваш доктор**: снижение обоняния и вкуса, озноб, боль в горле, боль в мышцах, головная боль, общая слабость, диарея или рвота в числе других симптомов.

Оставайтесь дома и звоните по телефону на номер, выделенный в вашем муниципалитете.

Если у вас:

Ощущение нехватки воздуха

Общее ухудшение состояния

Чувствуете себя нехорошо

Боль в груди

Звоните по номеру **112**
Это телефон экстренной помощи.
Его правильное использование зависит от всех нас.

Для получения информации обращайтесь к официальным источникам:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

19 мая 2020 г.

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	984 100 400
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	900 100 971
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS

Рекомендации по домашней самоизоляции в легких случаях COVID-19

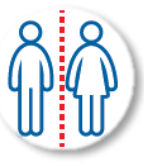


Эти рекомендации необходимо выполнять, если вы находитесь в домашней самоизоляции из-за COVID-19 в легкой форме.
Внимательно прочтите эти рекомендации и задайте вопросы (по телефону) при малейшей неясности.
Члены вашей семьи и живущие вместе с вами люди тоже должны получить эту информацию.

Место самоизоляции (в комнате обязательно должен быть телефон)



Оставайтесь в своем доме, избегайте покидать свою комнату, хорошо вентилируйте ее при закрытой двери.



Не приближайтесь меньше чем на 2 метра к живущим вместе с вами людям.



Избегайте посещений вашего дома гостями. Если вам необходима помощь с покупками, их можно оставлять перед дверью.



Используйте собственный санузел; если он общего пользования, санузел необходимо дезинфицировать перед тем, как им воспользуются другие люди.



Пусть в вашей комнате будут **средства гигиены для рук**.



В комнате должна **находиться мусорная корзина с крышкой**.

Выбрасываемые отходы должны укладываться в пластиковый пакет, вставленный в мусорную корзину. Плотнo завязывайте мешок перед тем, как его выбросить.

Ухаживающие за больными считаются непосредственно контактирующими с ними лицами и должны соблюдать домашний карантин длительностью 14 дней.

Ухаживающее за больным лицо



Ухаживающие за больным не должны иметь осложняющих факторов риска и должны самостоятельно проверять у себя наличие симптомов



Надевайте перчатки для любого контакта с выделениями больного



Носите маску находясь вместе с больным в одном помещении



Мойте руки после того, как вы контактировали с больным, даже если вы были в перчатках

Избегайте заражения



Закрывайте рот и нос бумажной салфеткой при кашле и чихании



Выбрасывайте салфетку в **корзину для бумаг**



Мойте руки водой с мылом



Не давайте другим пользоваться вашими личными вещами, такими как полотенца, чашки, стаканы, столовые приборы, зубные щетки.



Надевайте маску, если вы выходите в общие помещения или кто-то, наоборот, входит в комнату, держите социальную дистанцию и мойте руки покинув их.



Общайтесь по **телефону**, чтобы не выходить из комнаты.

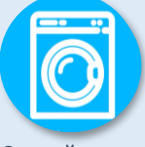
Чистота



Пользуйтесь **посудомоечной машиной** или мойте посуду сами горячей водой



Не встряхивайте одежду и постельное белье, кладите их в **герметичный пакет**. Всегда мойте руки после того, как вы касались одежды.



Стирайте одежду **при температуре 60-90°** и хорошо сушите ее.



Ежедневно мойте часто используемые поверхности, ванную и унитаз одноразовыми тряпками с щелочным раствором (1 часть 5%-го раствора щелочи на 50 частей воды). **По окончании приборки мойте руки**



ПАКЕТ №1 в комнате закрывается и кладется в **ПАКЕТ №2**, в который кладут перчатки и маску ухаживающего за больным, который в свою очередь помещается в **ПАКЕТ №3** и выбрасывается в мусорный контейнер (без сортировки мусора)

При общем ухудшении состояния сообщите об этом своему медику по номеру 112.
Если у кого-нибудь из вместе проживающих или ухаживающих за больным лиц появятся симптомы не следует приходить в медицинский центр, а нужно звонить по телефону на номер, выделенный в вашем муниципалитете.

11 апреля 2020 г.



کووڈ-19 کی علامات ہونے کی صورت میں عمل کرنے کے بارے میں بحث:

ان طریقوں کو جاننے سے جو ان دنوں پیدا ہوسکتے ہیں ان حالات کو بہتر طریقے سے **قابو کرنے** اور اپنے آس پاس کے لوگوں کی **مدد کرنے** میں ہماری مدد کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کو **علامات** (بخار یا کھانسی یا سانس کی قلت) ہیں تو ان اقدامات پر عمل کریں:



1 **خود کو الگ کریں** ایک کھڑکی والا کمرہ **ذاتی استعمال کے لئے** ، دروازہ بند رکھے ہوئے ، اور ، اگر ممکن ہو تو ، ایک خاص اپنے لیے باتھ روم۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے تو باقی ساتھیوں کے ساتھ انتہائی حفظان صحت کا خیال رکھتے ہوئے 2 میٹر کا حفاظتی فاصلہ رکھیں۔



2 **بات چیت کرتے رہیں** پیدا ہونے والی ضروریات سے آگاہ کرنے کے لئے **ایک ٹیلیفون دستیاب رہے** اور آپ اپنے پیاروں سے بات چیت برقرار رکھ سکتے ہیں۔



3 **بھاری پن کا احساس** اگر آپ کو کسی بھی علامت کی وجہ سے سانس لینے میں قلت یا **بھاری پن** کا احساس ہو تو **112 پر کال کریں**۔



4 **اپنی خود مختار برادری کا ٹیلیفون** اگر نہیں تو ، **خودمختار برادری میں قائم ٹیلیفون نمبر پر کال کریں** یا فون کے ذریعے صحت مرکز سے رابطہ کریں۔



5 **خود کا خیال رکھنا** بخار پر قابو پانے کے لئے **پیراسیٹامول** کا استعمال کریں۔ اپنے ماتھے پر **گیلے کپڑے** ڈالیں یا بخار پر قابو پانے میں مدد کے لئے گرم شاور لیں۔ **سیال پیئیں؛ آرام کریں** ، لیکن وقتاً فوقتاً کمرے میں ٹہلیں۔



6 **گھر تک محدود رہنا** اب جب کہ آپ نے سب سے اہم کام کیا ہے تو ، مطالعہ کریں اور گھر سے **الگ تھلگ ہونے کے لئے سفارشات** کا اطلاق کریں اور اپنے ساتھیوں کو آگاہ کریں کہ انہیں قرنطینہ کرنا پڑ رہا ہے۔



7 **ہاتھ دھونا** اس بات کو یقینی بنائیں کہ گھر میں ہر کوئی جانتا ہو کہ **ہاتھوں کو کس طریقے سے دھونا ہے**۔



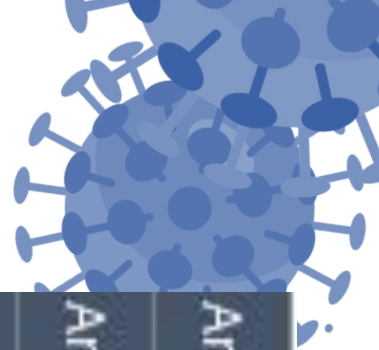
8 **اگر آپ کی طبیعت بگڑ جاتی ہے** اگر آپ کی **طبیعت خراب ہوجاتی ہے** یا سانس لینے میں تکلیف ہو رہی ہے یا بخار پر قابو نہیں پایا گیا ہے تو ، **112 پر کال کریں**۔



9 **کم سے کم 10 دن** علامات کے آغاز سے **کم از کم 10 دن تک** تنہائی برقرار رکھنی چاہئے ، بشرطیکہ کلینیکل تشخیص کے بعد 3 دن گزر گئے ہوں۔

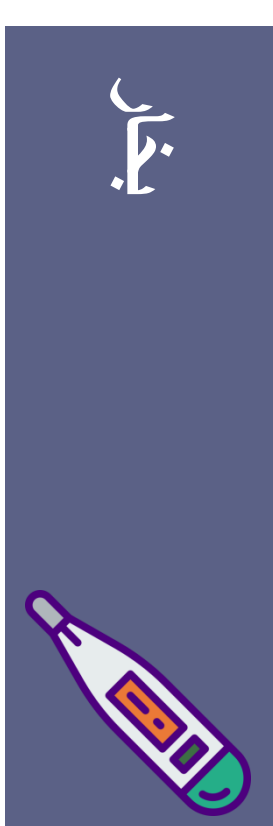


10 **اخراج** پیروی اور **خارج ہونے کی نگرانی** آپ کے بنیادی نگہداشت کے ڈاکٹر کے ذریعہ کی جائے گی یا خود مختار برادری کے اشارے کے مطابق ہوگی۔

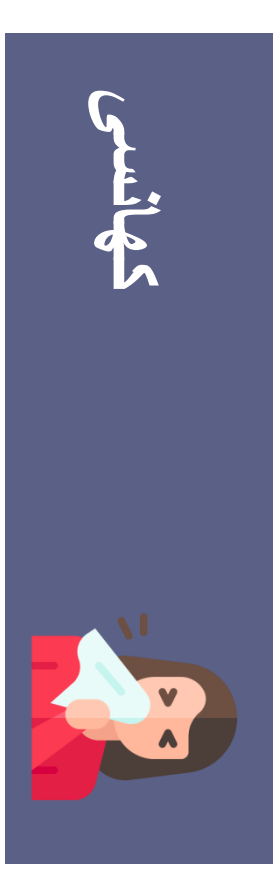


COVID-19: کیا کرنا ہے؟

اگر آپ میں مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی علامت ہے۔



بخار



کھانسی

آپ کے ڈاکٹر کے ذریعہ دیگر علامات کی تشخیص کی جانی چاہئے: بو اور ذائقہ میں کمی ، سردی لگنا ، گلے کی سوجن ، پٹھوں میں درد ، سر درد ، کمزوری ، اسہال یا الٹی ، وغیرہ۔

گھر پر ہی رہیں اور اپنی خود مختار برادری میں قائم ٹیلیفون نمبر پر کال کریں

اگر آپ کو:

سینے کا درد

بھاری پن کا احساس

تخفیف

سانس کی کمی
محسوس کرنا

112 پر کال کریں
یہ ایک ہنگامی فون ہے۔
اس کا صحیح استعمال ہر ایک پر لازم ہے۔

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	984 100 400
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	900 100 971
Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

19 مئی 2020

مزید جاننے کے لئے سرکاری ذرائع سے مشورہ کریں:

www.mschs.gob.es

@sanidadgob

COVID-19 کے معمولی علامات میں گھر سے الگ تھلگ ہونے کی سفارشات



یہ سفارشات ہیں جن پر عمل کیا جانا چاہئے اگر آپ کوویڈ 19 کا معمولی معاملہ ہونے کی وجہ سے گھر میں تنہائی میں ہیں۔ ان سفارشات کو غور سے پڑھیں اور (فون پر) کوئی بھی سوال پوچھیں۔ آپ کے کنبہ کے ممبران اور شراکت داروں کو بھی معلومات حاصل کرنی چاہئیں۔

تنہائی کی جگہ (آپ کے پاس کمرے میں ٹیلیفون ہونا ضروری ہے)

اپنے گھر مہمانوں سے پرہیز کریں۔

اگر آپ کو خریداری میں مدد کی ضرورت ہو تو ، وہ آپ آپکا سامان چھوڑ سکتے ہیں دروازے پر۔

کمرے میں پیڈل والی کچرے کی ٹوکری رکھو۔



ساتھیوں سے 2 میٹر سے کم دوری سے گریز کریں۔



گھر پر ہی رہیں ، کمرے سے باہر نکلنے سے بچیں ، اسے ہوادار رکھیں اور دروازہ بند رکھیں۔



ہاتھوں کی حفظان صحت کی مصنوعات کمرے میں رکھیں۔



اپنا اپنا ہاتھ روم استعمال کریں۔ اگر آپ اس کا اشتراک کرتے ہیں تو ، اسے دوسروں کے استعمال کرنے سے پہلے اسے جراثیم کش ہو جانا چاہئے۔



کچرے کی ٹوکری میں رکھے پلاسٹک کے تھیلے میں ضائع ہونے والی مصنوعات کو پھینک دینا چاہئے۔ پھینک دینے سے پہلے اسے اچھی طرح سے باندھیں۔

تیمارداری کے لئے ذمہ دار فرد کو قریبی رابطے کے حوالے سے دیکھا جائے گا اور اسے 14 دن تک گھر کے اندر سنگین نگرانی میں رہنا ہوگا۔

تیمارداری کرنے والا شخص

اگر آپ نے دستانے پہنے ہوں پھر بھی اگر آپ چھو لیں تو اپنے ہاتھ دھوئے



جگہ بانٹتے وقت ماسک پہنیں



اخراج کے ساتھ کسی بھی رابطے کے لئے دستانے



تیمارداری کرنے والے کو خطرے والے عوامل کی پیچیدگیوں سے بچنا چاہئے ، اور ان علامات کی خود نگرانی کرنی چاہئے



صفائی



گرم پانی میں ڈش واشر یا اسکرپ استعمال کریں



کپڑے مت جھٹکائیں، اسے برمیٹک بیگ میں رکھیں۔ کپڑے چھونے کے بعد ہمیشہ اپنے ہاتھ دھوئے



کپڑے دھو لیں اور 60-90 ڈگری پراچھی طرح سے خشک کریں

متعدی بیماری سے بچاؤ



اپنی کھانسی کو ڈھانپیں اور ٹشو پر چھینک لیں



ٹشو کو بن میں پھینک دیں



ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئے



تولیوں ، شیشے ، پلٹوں ، چاندی کے برتن ، اور دانتوں کا برش جیسے ذاتی برتنوں کا اشتراک نہ کریں



ماسک لگائیں اگر آپ عام جگہوں پر جاتے ہیں یا کمرے میں کوئی داخل ہوتا ہے تو اپنا فاصلہ رکھیں اور جانے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئے



کمرے سے باہر جانے سے بچنے کے لئے فون پر بات چیت کریں



روزانہ کثرت سے چھونے والی سطحوں ، ہاتھ روم اور بیت الخلا کو ڈسپوزیبل کپڑے اور بلیچ سے صاف کریں (پانی کے 50 حصوں میں 1 حصہ 5٪ بلیچ)۔ ختم ہونے پر اپنے ہاتھ دھوئے



کمرے میں بیگ 1 ، جسے بند کر کے بیگ 2 میں داخل کیا جاتا ہے ، جہاں دیکھ بھال کرنے والے کے دستانے اور نقاب ڈال دیا جاتا ہے اور بیگ 3 میں جاتا ہے جو کچرے کے کنٹینر تک جاتا ہے (کوئی بھی ری سائیکلنگ سے الگ نہیں ہوتا)

11 اپریل ، 2020

اگر آپ کو طبیعت بگڑتے ہوئے محسوس ہوتا ہے تو ، اپنے قریبی پیشہ ور یا 112 کو مطلع کریں اگر کسی ساتھی یا تیمارداری کرنے والے کو علامات ہیں تو ، کسی صحت مرکز میں نہ جائیں اور اپنی خود مختار برادری کے ذریعہ اختیار کردہ ٹیلیفون نمبر پر کال کریں۔

تحقیقات کے تحت: [Infografía de Recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario](#) اسٹوریوں کی وزارت صحت

وزارت صحت

COVID-19 ٹیسٹ سے گزرنے والے مریضوں کے لئے خود سے الگ تھلگ ہونا۔ صحت عامہ انگلیش۔