

¿Qué hago si tengo síntomas de COVID-19?

En casa / En el trabajo

¿QUÉ HACER SI TENGO SÍNTOMAS MIENTRAS ESTOY EN CASA?

Si tienes síntomas compatibles con infección respiratoria (tos, estornudos, fiebre, fatiga) **no acudas a tu centro de trabajo**. Permanece en casa, comunícaselo a tu empresa y **ponte en contacto con los servicios de salud a los números indicados para que te indiquen la conducta a seguir. Informa a la empresa de tu evolución.**

Lugar de Aislamiento (debe tener un teléfono en la habitación)



Quédate en casa, evita salir de la habitación, manteniéndola ventilada y la puerta cerrada.



Evita distancias menores a 2 metros con las personas que conviven contigo.



Evita visitas a tu domicilio.



Utiliza tu propio baño; si lo compartes, debe ser desinfectado antes del uso por otros



Ten en la habitación **productos de higiene de manos**



Ten un cubo de basura de pedal dentro de la propia habitación

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

Prevenir el contagio



Toser en **pañuelo de papel**



Tira el pañuelo a la **papelera**



Lava tus manos con **agua y jabón**



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



Ponte la mascarilla siempre que salgas a espacios comunes o entre alguien en la habitación, y lávate las manos al salir



Limpia a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% en por 99 de agua). Lava tus manos

Persona cuidadora



Usa Guantes para cualquier contacto con secreciones



Usa Mascarilla cuando compartas espacio



Lava tus manos **siempre tras el contacto**



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

Limpieza



Usa Lavavajillas o friegue con agua caliente



No sacudir la ropa, meterla en una bolsa hermética. Lavarse las manos tras tocarla



Lavar la ropa a 60-90° y secarla bien

SI TUS SÍNTOMAS EMPEORAN, COMUNÍCALO A TU PROFESIONAL DE REFERENCIA O 112. SI ALGUN CONVIVIENTE O CUIDADOR PRESENTA SÍNTOMAS LLAMA AL TELÉFONO HABILITADO POR LA COMUNIDAD AUTÓNOMA.

¿QUÉ HACER SI TENGO SÍNTOMAS MIENTRAS ESTOY EN EL TRABAJO?

Si un trabajador presenta síntomas compatibles con la infección **mientras se encuentra en el trabajo (fiebre, tos, debilidad o fatiga, estornudos):**

- **Apártate de tus compañeros.** Si es posible quédate en un despacho con la puerta cerrada y con buena ventilación al exterior, para facilitar posteriormente la limpieza y desinfección.
- **Ponte, si la tienes, una mascarilla.** La mascarilla quirúrgica es suficiente para evitar que propagues el virus en caso de que lo tengas. Si no tienes mascarilla quirúrgica evita sobre todo utilizar mascarillas con válvula espiratoria, que ayudarían a propagarlo.
- **En cuanto sea posible márchate a casa** y, por favor, evita utilizar el transporte público.
- Una vez en casa **contacta con el servicio de Sanidad Pública.**
NO ACUDAS A URGENCIAS NI A TU CENTRO DE SALUD. Permanece en casa y contacta con el número facilitado por la Junta de Andalucía, donde se te evaluará y se te darán instrucciones, además de hacerte seguimiento telefónico si has contraído el coronavirus.

Infografía sobre CORONAVIRUS:

- Hagamos un buen uso de las líneas de teléfono** (Junta de Andalucía)
- CORONAVIRUS**
- Si tiene síntomas o ha estado en contacto con una persona con coronavirus o que venga de una zona de riesgo: **900 400 061**
- Para cualquier otro tipo de información acerca del coronavirus, contactar con Salud Responde: **955 545 060**
- Otras emergencias sanitarias: **061** y **112**
- (Evitar su uso si no se requiere asistencia sanitaria urgente)

La APP de Salud Responde ha incluido recientemente un cuestionario para realizar una primera criba valorando si somos población de riesgo, nuestros contactos mantenidos en los últimos días...

Puedes descargarla en Android o iOS.

No nos proporciona un diagnóstico pero sí evita aglomeraciones en centros sanitarios y los servicios sanitarios tienen acceso a los resultados.

Para una guía visual rápida del manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19 acude al siguiente enlace de [RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO EN CASOS LEVES DE COVID-19.](#)

Para acceso al documento técnico completo, puede pinchar en el enlace [MANEJO DOMICILIARIO DE CASOS EN INVESTIGACIÓN, PROBABLES O CONFIRMADOS DE COVID-19.](#)

UN COMPAÑERO ESTÁ CONTAGIADO, ¿QUÉ HACEMOS LOS DEMÁS?

- **Se ventilará bien la zona de trabajo y la zona donde haya permanecido** aislado el trabajador enfermo.

- **Se limpiarán las superficies con las que haya podido entrar en contacto** con material textil desechable (por ejemplo, bayetas desechables disponibles en rollos) y una solución de una parte de lejía por 50 partes de agua realizada el mismo día. El personal de limpieza utilizará guantes y mascarilla ffp2. Se desechará posteriormente bayeta, mascarilla y guantes en cubo de basura con tapa y pedal (que funcione) equipado con bolsa de basura con cierre hermético. Esta bolsa podrá tirarse con el resto de residuos **SIEMPRE QUE ESTÉ EQUIPADA CON CIERRE HERMÉTICO.**

- El resto de compañeros, si no ha tenido un contacto muy cercano, **deberá permanecer atento a la existencia de síntomas.** Extremar las medidas de higiene de manos, evitar tocarse la cara y tomarse la temperatura dos veces al día. **Si aparece fiebre deberán que darse en casa y contactar con Salud Pública a través de las vías que hemos indicado.**