



## INSTRUCCIÓN PARA O CASO DE COVID-19 EN ILLAMENTO NO SEU DOMICILIO

**Permanecerá en illamento no seu domicilio e cumprirá estas indicacións ata que leve 3 días sen síntomas sempre que xa pasasen 10 días dende que estes comezaron, ou ata que o facultativo que o atendeu se llo indique. Procure estar localizable por teléfono.**

**No deberá recibir visitas innecesarias no domicilio mentres se manteñan estas indicacións.**

**A persoa que o coida nunca pode ser unha persoa con enfermidades subxacentes (corazón, ril, fígado, diabetes, inmunosupresión ...) ou estar embarazada.**

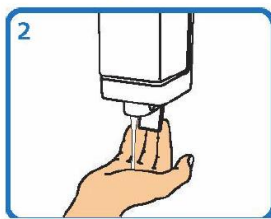
**Si necesita una baixa laboral, chame ao seu médico para tramitala.**

- **Quede no seu cuarto e non o deixe.** Se ten que saír do cuarto e vive con outras persoas, avise de que vai saír, poña unha máscara cirúrxica, se dispón dela e, en todo caso, mantéñase afastado das outras persoas a máis de 2 metros de distancia. Si necesita axuda de un coidador, vostede deberá poñerse una máscara cirúrxica cada vez que el entre na habitación.
- **Procure que ninguén entre na habitación, excepto la persoa que o coida, e só en caso de ser necesario.**
- **A ser posible, utilice un cuarto de baño só para vostede.** Se ten que compartilo, desinfécteo ben despois de usalo, segundo as indicacións de limpeza e desinfección que lle entregaron. Se vostede non pode facelo avise ao coidador inmediatamente despois de usalo.
- **Non comparta ningún artigo, utensilio ou roupa do fogar con outras persoas.** Unha vez se realice a limpeza segundo as indicación que lle deron, poderá facerse un uso normal deles.
- **Manteña sempre unha boa hixiene respiratoria,** cubra a boca e o nariz cun pano de papel cando se sone o nariz, tusa, esbirre. De non ter a man o pano fágao contra o antebrazo. Tire o pano no cubo que está no seu cuarto.
- **Lave con frecuencia as mans con auga e xabón** (ver a imaxe do reverso) ou empregue unha solución hidroalcohólica, sempre que as mans no estean visiblemente sucias, e sempre despois de sonarse o nariz, tusir ou esbirrar.
- **Controle os seus síntomas, segundo lle indicaron, por se se agravan.**
- **Se necesita asistencia sanitaria por este u outro motivo, vostede, ou o seu cuidador/a, chamen ao seu centro de saúde ou pidan por internet unha cita telefónica.** Cando lle chamen informará de que se trata dun doente que está en illamento no domicilio debido ao novo coronavirus. **Se o motivo de que necesite asistencia é grave chamen ao 061.** Se teñen que trasladalo e non pode levar unha máscara cirúrxica avisará desta circunstancia.

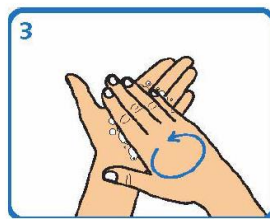
## LAVADO DE MANS CON AUGA E XABÓN



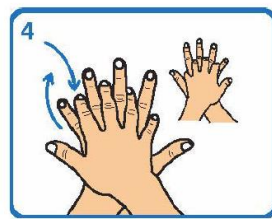
1  
Humedecer as mans



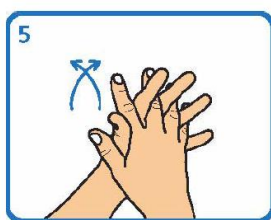
2  
Aplicar suficiente xabón



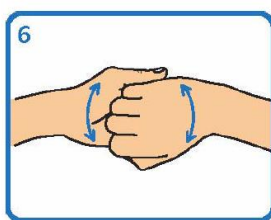
3  
Fregar palma sobre palma



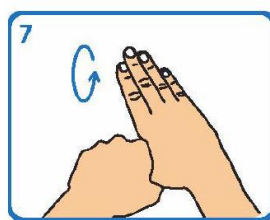
4  
Fregar palma sobre dorso cos  
dedos entrelazados e viceversa



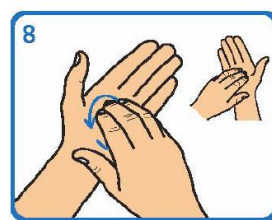
5  
Fregar palma sobre palma cos  
dedos entrelazados



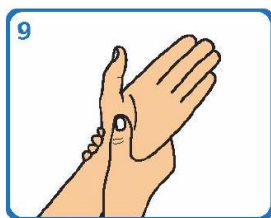
6  
Fregar o dorso dos dedos  
sobre a palma oposta



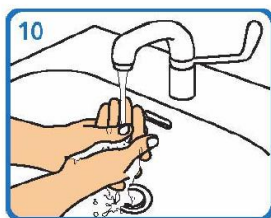
7  
Fregar os polgares mediante  
un movemento rotatorio



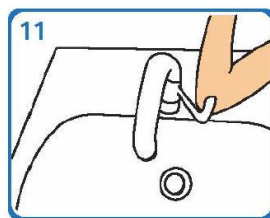
8  
Fregar as xemas dos dedos sobre  
a palma da man contraria cun  
movemento circular



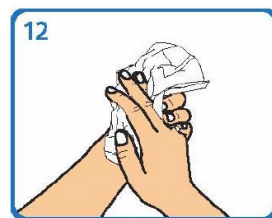
9  
Fregar cada pulso coa  
man oposta



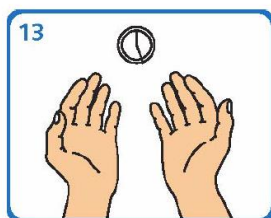
10  
Aclarar con auga



11  
Pechar a billa co cóbado ou  
ben cunha toalla desbotable



12  
Secar cunha toalla de papel  
desbotable



13  
Este proceso debe levar entre  
40 e 60 seg