

7 RECOMENDACIONES PARA PERSONAS QUE HAN ESTADO EN CONTACTO ESTRECHO* CON ENFERMOS

- 1 Debe permanecer en su domicilio y limitar las salidas a las estrictamente imprescindibles** hasta transcurridos 14 días tras la última exposición de riesgo (el día que tuvo contacto con el caso por última vez).
- 2 Mantenga encendido su teléfono móvil** por si fuera necesario contactar con usted a lo largo de todo el periodo de seguimiento.
- 3 Extreme las medidas de higiene respiratoria** como cubrirse la nariz o la boca al toser o estornudar, preferiblemente con la parte interior del codo o con un pañuelo desechable (que debe desechar inmediatamente en una papelera).
- 4 Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón**, especialmente después de toser o estornudar o manipular pañuelos que haya usado para cubrirse. También puede utilizar soluciones hidroalcohólicas.
- 5 Controle su temperatura 2 veces al día** (al comienzo de la mañana y al final de la tarde) durante el periodo de seguimiento.
- 6 No tome por su cuenta fármacos que puedan disminuir la fiebre**, para evitar enmascarar la aparición de síntomas y retrasar la detección de un posible contagio.
- 7 Ante la aparición de síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar, deberá autoaislarse (en una habitación de su domicilio, evitando el contacto con otras personas de la casa) y llamar al teléfono 900 222 000**

***Contacto estrecho:** quien haya cuidado, atendido sin protección, convivido o haya permanecido durante al menos 15 minutos a menos de 2 metros de un enfermo QUE EN ESE MOMENTO PRESENTABA SINTOMAS.