



Founded by Y. Kitaura officially delegated by Doshu K. Ueshiba in 1967

DECÁLOGO SOBRE CÓMO ACTUAR EN CASO DE TENER SÍNTOMAS DE COVID-19

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



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.



MANTENTE COMUNICADO

Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.



¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?

Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112.



TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA

Si no, llama al teléfono habilitado en la Comunidad Autónoma o contacta por teléfono con el Centro de Salud.



AUTOCUIDADOS

Usa Paracetamol para controlar la fiebre; ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para controlar la fiebre; bebe líquidos; descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.



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.



LAVADO DE MANOS

Asegúrate de que en casa todos conocen como hacer un correcto lavado de manos



SI EMPEORAS

Si empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112.



14 DÍAS

Se recomienda mantener el aislamiento 14 días desde el inicio de síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto



ALTA

El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.