

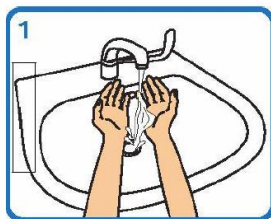
INSTRUCCIÓN PARA O CASO DE COVID-19 EN ILLAMENTO NO SEU DOMICILIO

Permanecerá en illamento no seu domicilio e cumprirá estas indicacións **ata que leve 3 días sen síntomas, sempre que xa pasaran 7 días dende o inicio dos mesmos**. No caso de persoas asintomáticas, os 7 días comezarán a contar desde a data da toma da mostra que resultou positiva. No caso de persoas inmunodeprimidas ou daquelas que requiriran hospitalización, o illamento deberá prolongarse ata pasados 14-21 días. Teña en conta que **sempre será o persoal sanitario quen lle indique cando pode finalizar estas medidas en función da súa situación particular**.

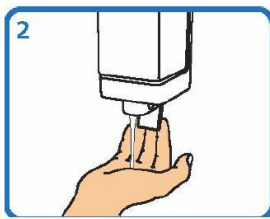
INSTRUCCIÓN PARA UN CORRECTO ILLAMENTO DOMICILIARIO:

- **Procure estar localizable por teléfono**, para atender a chamada do persoal sanitario.
- **Non deberá recibir visitas innecesarias** mentres estea en illamento.
- **A persoa que o coida non pode ser unha persoa con enfermidades subxacentes** (corazón, ril, fígado, diabetes, inmunosupresión ...) **ou estar embarazada**.
- **Se necesita una baixa laboral, espere a chamada do persoal sanitario para solicitala**.
- **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. Se necesita axuda dun coidador, vostede deberá poñerse unha máscara cirúrxica cada vez que entre na habitación.
- **Procure que ninguén entre na habitación**, excepto a 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 [instrucións de limpeza e desinfección](#). 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 indicacións previas, 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 hidroalcolica, sempre que as mans no estean visiblemente sucias, e sempre despois de sonarse o nariz, tusir ou esbirrar.
- **Controle os seus síntomas**, segundo lle indicou o persoal sanitario, por se se agravan.
- **Se necesita asistencia sanitaria por este u outro motivo chame ao seu centro de saúde ou pidan unha cita telefónica**. Cando lle chamen, informará de que se trata dun doente que está en illamento no domicilio por coronavirus. **Se o motivo de que necesite asistencia é grave, chamen ao 061**. Se teñen que trasladalo e non pode levar unha máscara cirúrxica, deberá avisar desta circunstancia.

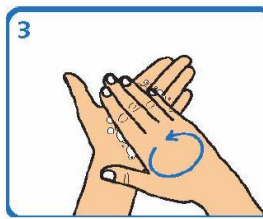
LAVADO DE MANS CON AUGA E XABÓN



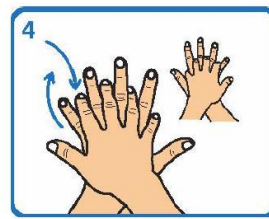
1 Humedecer as mans



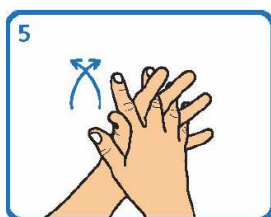
2 Aplicar suficiente xabón



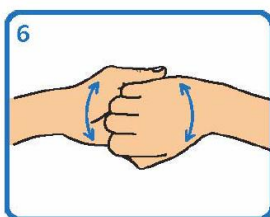
3 Fregar palma sobre palma



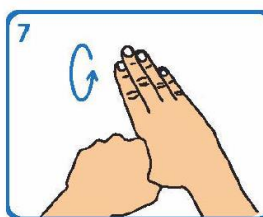
4 Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



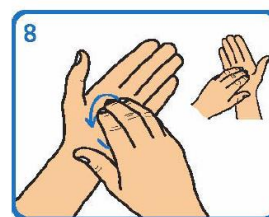
5 Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



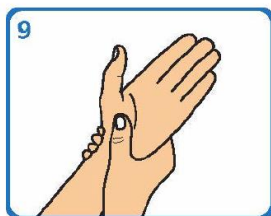
6 Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



7 Fregar os polgares mediante un movemente rotatorio



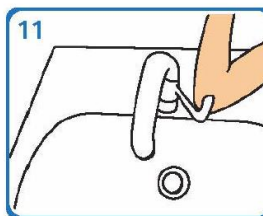
8 Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemente circular



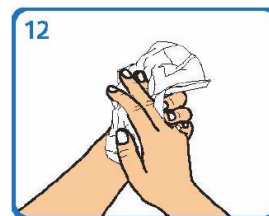
9 Fregar cada pulso coa man oposta



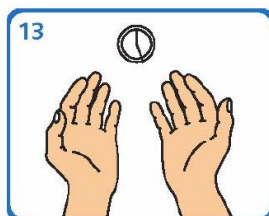
10 Aclarar con auga



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