

Si presentas síntomas de
de sospecha de Covid-19 o has dado 
POSITIVO en test de autodiagnóstico de covid-19

Aíslate en casa, en una habitación **bien ventilada**



Restringe al máximo las salidas de la habitación y **evita el contacto con los convivientes**



Si no puedes evitar contactar con otras personas, **debes usar siempre mascarilla quirúrgica/FFP2 y ventilar el espacio**



Utiliza un baño individual. Si no es posible, usa la mascarilla el mayor tiempo que puedas, y ventila adecuadamente antes de que otra persona lo use

Contacta con el **teléfono 900 112 061**, donde te darán las recomendaciones a seguir



Si presentas síntomas de
de sospecha de Covid-19 o has dado 
POSITIVO en test de autodiagnóstico de covid-19



En la mayoría de los casos los **síntomas son leves**, sobre todo en personas vacunadas

Vigila tu estado de salud y realiza autocuidados como: dieta equilibrada, buena hidratación, dormir bien, evitar tóxicos, deambular frecuentemente y realizar tareas que aporten emociones positivas. Puedes tomar antitérmicos o analgésicos habituales, como el paracetamol



Durante el aislamiento, **vigila la aparición de síntomas de alarma** como dificultad para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión, incapacidad de despertarse o permanecer despierto.

En caso de que aparezcan síntomas de alarma, llama al 112 e identifícate como persona con sospecha de **COVID-19**.

