

Consejos para personas que están en aislamiento domiciliario

1 / Permanece en casa, no salgas (ni al trabajo ni a otras áreas públicas)



2 / Utiliza una habitación en el hogar y con una buena ventilación



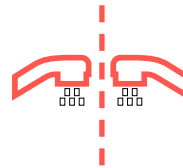
3 / No puedes tener visitas en casa



4 / Utiliza la entrega a domicilio para recibir alimentos y medicamentos



5 / Utiliza un lavabo separado y, si no es posible, se debe limpiar después de cada uso



6 / Evita el contacto con animales



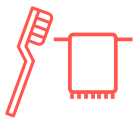
PREVENCIÓN DE LA PROPAGACIÓN DE LA INFECCIÓN

1 / Cubre la tos y los estornudos con un pañuelo desechable o con el codo

/ Lávate las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica



2 / Utiliza y mantén los elementos de casa por separado: toallas, sábanas, utensilios de cocina, cepillos de dientes



3 / Ponte la mascarilla si vas a tener un contacto con otras personas



4 / Lávate las manos a menudo con agua y jabón



5 / Ventila el espacio un mínimo de 10 minutos, 3 veces al día



6 / Dúchate y cámbiate de muda diariamente



7 / Debes tirar cada día la basura generada



TEN CUIDADO DE TU SALUD Y BIENESTAR

/ Descansa todo lo que necesites hasta que te encuentres mejor



/ Bebe agua en abundancia



/ Toma antitérmicos o los medicamentos recomendados por los profesionales sanitarios



Si te encuentras mal,

llama al **061** /Salut Respon

/ Mantén el contacto con amigos y familiares por teléfono, vídeo y/o en línea



/ Coge pasatiempos, libros o cosas que te interesen para distraerte



/ Haz ejercicio regular dentro de la habitación, si es posible

