

He dado positivo

¿Qué hago? ¿Cómo me cuido?

Los **síntomas** más comunes de la COVID-19 son:

- Fiebre
- Tos
- Sensación de falta de aire
- Dolor de garganta
- Cansancio y dolor generalizado
- Congestión nasal
- Diarrea
- Pérdida de olfato o gusto

¿Qué hago?

- Evita el contacto con tus convivientes
- Lavado de manos frecuente sobre todo tras toser, estornudar, sonarse, vomitar o si tienes diarrea
- Avisa a las personas que han sido contacto estrecho en las últimas 48 horas

¿Cuándo consultar?

La mayoría de los casos pasan con síntomas leves.

Solicita valoración si presentas:

- Dificultad para respirar
- Fiebre durante más de 3 días
- Flemas con sangre o de color verde o amarillento
- Tos persistente que impide tomar alimentos
- Limitación para tragar, incluso líquidos
- Manchas en la piel
- Inflamación en el cuello o garganta que impide abrir la boca
- Dolor abdominal intenso
- Vómitos o heces con sangre
- Más de 5 vómitos en 12 horas
- Diminución de la frecuencia de la orina o se vuelve de color amarillo intenso
- Dolor de cabeza intenso que no se alivia con medicación e impide descansar
- Empeoramiento de la tos pasados 10 días

Llama a tu Centro de Salud o a Consejo Sanitario 900 20 30 50



¿Cómo me cuido?

- Guarda reposo
- Bebe abundante líquido: agua, infusiones, caldos, agua de arroz, suero casero...
- Toma Paracetamol o Ibuprofeno si tienes fiebre o dolor
- Realiza gargarismos con agua, miel y limón para las molestias de garganta
- Tras el vómito espera una hora antes de tomar alimento
- Si tienes tos seca toma caramelos duros o pastillas para la tos
- Humedece el ambiente
- Amplía información sobre los cuidados de gripe, fiebre, diarrea, dolor de garganta en la página de Osasun Eskola



Ponte en contacto si:

- Estás embarazada
- Eres una persona mayor de 60 años
- Tomas medicinas que inhiben el sistema inmunitario, como esteroides y las utilizadas para prevenir el rechazo después de un trasplante

Euskadi, bien común

