

Nuevo coronavirus – COVID-19

Protéjase a sí mismo y a sus allegados del contagio

Disminuya los riesgos de contagio

Con una buena higiene

- Lávese las manos con jabón muchas veces y concienzudamente.
- Si no puede lavarse las manos, utilice un desinfectante de manos con base de alcohol.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca.
- Tápese con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo utilizado inmediatamente a la basura.
- Si no tiene un pañuelo, tápese con el antebrazo de la manga al toser o estornudar, no con las manos.

Evitando los contactos

- No dé la mano al saludar.
- Mantenga una distancia de 1-2 metros con las otras personas.
- Evite aglomeraciones de gente.
- Evite viajar.

Protegiendo a sus allegados

- No haga visitas a hospitales ni a residencias.
- Evite visitar a las personas mayores o con enfermedades crónicas. Si es absolutamente necesario visitarles, mantenga las buenas prácticas de higiene, no dé la mano y tápese al toser. Proteja las vías respiratorias con un pañuelo desechable, si no dispone de mascarilla.
- Si tiene síntomas de resfriado, quédese en casa.

En la mayoría de los casos el coronavirus causa una enfermedad leve que se curará en casa.

Si sus síntomas son leves y no pertenece al grupo de riesgo, descanse y recupérese en casa. Una vez desaparecidos los síntomas, permanezca aún en casa durante 24 horas más. Los síntomas leves son rinitis, tos, dolor de garganta, dolor muscular y fiebre.

Las personas que pertenezcan al grupo de riesgo deben ponerse en contacto con el centro de salud o con un médico antes que los demás. Si pertenece al grupo de riesgo, llame rápidamente al centro de salud

- si tiene fiebre repentina (38 grados o más) y
- si tiene dolor de garganta y/o tos.

Póngase siempre en contacto con la atención sanitaria primero por teléfono. Si tiene síntomas graves, como dificultades respiratorias o su estado general empeora, llame inmediatamente a su centro de salud, a urgencias o al servicio de guardia 116 117 (Päivystysapu). Utilice el número de emergencias 112 exclusivamente en situaciones más urgentes.

Datos de contacto

El servicio nacional de atención telefónica le atenderá en temas generales relacionados con el coronavirus en finés, sueco e inglés. Este número no es para consultas sanitarias.
0295 535 535 (tarifa normal según la operadora)

Datos adicionales

Infórmese buscando datos actuales sobre el coronavirus en las páginas de Internet del Instituto Nacional de Salud y Bienestar (Terveystietokeskus ja hyvinvoinnin laitokset). **thl.fi**

