

Nuevo coronavirus – COVID-19

Si está enfermo o cuidando a un familiar enfermo en su hogar

La mayoría de las infecciones de las vías respiratorias son leves. No siempre es necesario obtener un diagnóstico médico, ya que la enfermedad se cura en una semana o dos con tratamiento en su casa. Esto es aplicable también en el caso de la infección de las vías respiratorias causada por el nuevo coronavirus.

Lavarse las manos y toser tapándose con el antebrazo de su manga son las mejores formas para que una persona enferma pueda impedir la propagación del virus.

El descanso y la suficiente ingesta de líquidos son factores importantes si está enfermo. La fiebre y los dolores pueden apaciguarse con medicamentos que puede adquirir en las farmacias sin receta médica.

Una persona con síntomas puede contagiar a otras personas, y por ello debe permanecer en su domicilio durante 24 horas después de la desaparición de los síntomas. No vaya a trabajar ni lleve a un niño enfermo a la guardería hasta que todos los síntomas hayan desaparecido. Póngase de acuerdo con su empresa sobre su ausencia al trabajo.

Los demás miembros de la familia pueden contagiarse. Si en su unidad familiar viven personas mayores, reflexione sobre la posibilidad de alojarles en otro lugar, por ejemplo con otros familiares, hasta que se haya curado el miembro de la familia que esté enfermo.

Las personas pertenecientes al grupo de riesgo no deben cuidar a los que estén enfermos. Si pertenece usted al grupo de riesgo y no puede evitar un contacto estrecho con las personas enfermas, aplíquese estas medidas con un cuidado especial.

Datos adicionales

Infórmese buscando datos actuales sobre el coronavirus en las páginas de Internet del Instituto Nacional de Salud y Bienestar (Terveyden ja hyvinvoinnin laitosp).

thl.fi

Puede reducir el riesgo de contagio en su casa

Cuidando su higiene

- Lávese las manos con jabón muchas veces y concienzudamente.
- Lávese las manos sobre todo cuando haya tocado a un enfermo, cuando haya estado en un mismo espacio con él o cuando haya manipulado pañuelos y ropa a lavar.
- Tire los pañuelos utilizados inmediatamente a la basura.
- Limpie las superficies de contacto, tales como pomos de la puerta, y mandos de distancia, diariamente con un producto de limpieza habitual.
- Utilice su toalla personal para secarse las manos.

Manteniendo una distancia física

- No invite a nadie a su casa mientras alguien en ella esté enfermo.
- La persona enferma debe mantenerse en una habitación separada o como mínimo a una distancia de un metro de otras personas.
- Si es posible, la persona enferma debe dormir en una cama separada.

Es normal que esté preocupado por el coronavirus. Cuide su bienestar y el de sus allegados manteniendo las buenas rutinas diarias. Llame o mande mensajes a las personas de su entorno en vez de encontrarse cara a cara con ellos.

Si está gravemente enfermo

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 (Päivystys-apu). Utilice el número de emergencias 112 exclusivamente en situaciones muy urgentes.