

COVID-19

Recomendaciones generales para pacientes con enfermedades inmunomediadas

Mantén 1-2 metros de distancia entre personas.



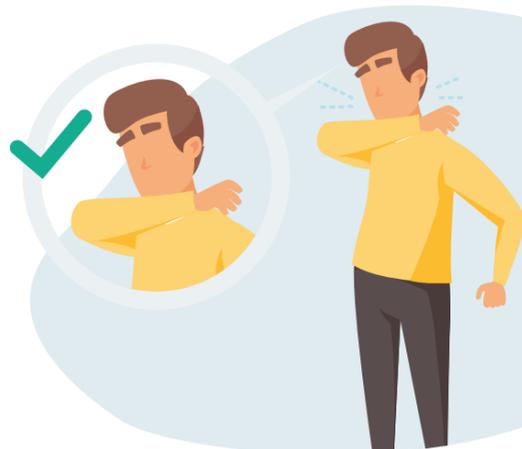
Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente.



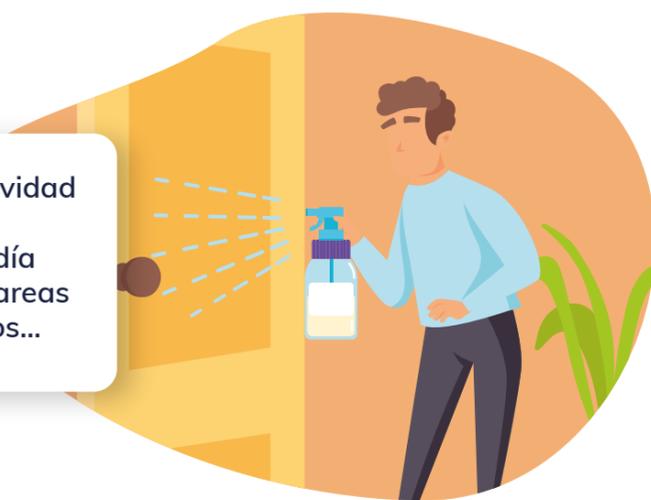
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión.



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado.



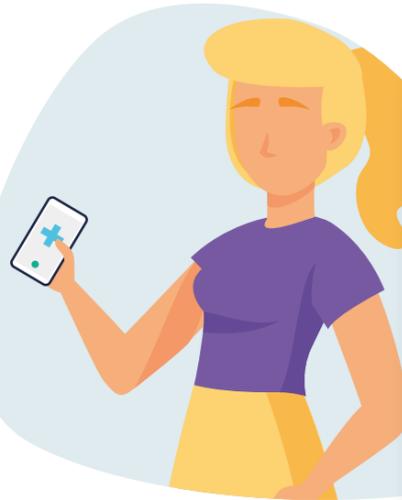
Según las recomendaciones sobre actividad física que tengas de tu profesional sanitario, utiliza varios momentos del día para moverte: estírate, baila, haz las tareas de limpieza de la casa, ordena armarios...



Evita desplazamientos innecesarios a tu centro de salud: la mayoría han habilitado alternativas de consulta telefónica para que puedas continuar realizando tu seguimiento.

Ante cualquier duda sobre tu estado de salud, si se produce algún cambio en el mismo o una nueva situación aguda que no hayas tenido hasta ahora, no dudes en comunicarlo y consultar con tus profesionales sanitarios de referencia.

Consulta a tus profesionales de Atención Primaria y no retrases la atención en caso de necesitarla.



Continúa con las actividades de autocuidado que venías desarrollando hasta ahora y sigue con tu medicación habitual según las indicaciones que te hayan dado tus profesionales sanitarios de referencia. Procura tener un suministro adecuado para evitar desplazamientos innecesarios.



Referencias:
www.msccbs.gob.es
 @sanidadgob