

# Quédese en su casa si está enfermo

## Juntos hacemos todo para minimizar la propagación del coronavirus

El nuevo coronavirus puede causar la enfermedad COVID-19, similar a un resfrío común o una gripe. La mayoría de quienes tienen síntomas no se enferma, pero esta enfermedad puede ser peligrosa para las personas mayores y los enfermos. COVID-19 se contagia principalmente cuando alguien que tiene la enfermedad tose o estornuda.

### Quédese en su casa si está enfermo

Si tiene fiebre, tos, catarro o dolor de garganta debe quedarse en su casa y evitar el encuentro con otras personas que no sean aquellas con las que vive.

Incluso si solo se siente un poco enfermo, debe quedarse en su casa. Quédese en su casa hasta que esté completamente sano y luego quédese dos días más.

En ese momento dejará de contagiar a otros.

### Proteger a los mayores y los enfermos graves

Las personas mayores corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente. Esto también vale para las personas con enfermedades graves. Por eso, es importante evitar encontrarse con ellas o visitarlas. En lugar de eso, llámelas por teléfono.

### ¿Qué puede hacer para no enfermarse?

- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia y cuidadosamente. Utilice alcohol en gel (handsprit) si no tiene agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

- Aléjese de las personas que tienen tos o estornudan y evite estrechar la mano con ellas.

### ¿Cuándo y dónde debe buscar asistencia médica?

La mayoría de las personas que se enferman de COVID-19 no necesitan asistencia médica, ya que los síntomas suelen desaparecer solos. Llame al 1177 si empeora o tiene problemas para respirar incluso cuando descansa. En ese caso, una enfermera le ayudará con la asistencia correcta en el lugar correcto. ¡Llame siempre al 112 en caso de presentar un estado que ponga en peligro la vida!

La consulta sanitaria por teléfono se brinda también en los siguientes idiomas:

- Inglés: llame al teléfono 1177 las 24 horas del día
- Finés: llame al teléfono 1177 los días laborables de 8 a 12
- Árabe: llame al teléfono 08-123 130 80 todos los días, de 8 a 22
- Somalí: llame al teléfono 08-123 130 90 los días laborables de 8 a 17
- Persa: llame al teléfono 08-123 130 87 los días laborables de 8 a 17

**Hay más información** en [1177.se/stockholm](https://1177.se/stockholm) y si quiere preguntar algo en general sobre COVID-19, llame al 113 13.