

SI TIENES O TUVISTE COVID-19



debes saber que algunos síntomas pueden persistir entre 3 y 12 semanas, entre ellos:

- La tos
- La fatiga
- El dolor en el pecho
- Las alteraciones del gusto y el olfato
- La ansiedad, el estrés y la depresión
- El dolor de cabeza, mareos y embotamiento

¡Atención!

La presencia de síntomas, **después del aislamiento por 14 días**, no significa que sigas siendo transmisor del virus.

Ante esta situación las recomendaciones son: mantener la calma, continuar con los buenos hábitos alimenticios, la práctica de actividad física y los ejercicios de respiración indicados por el personal médico. Evita los excesos.

Si algún síntoma persiste por más tiempo o lo sientes con mayor fuerza, **comúnicate con tu EPS**.
En cuando al dolor en el pecho, **si la opresión que sientes no te permite respirar, dirígete al servicio de urgencias.**