

RECOMENDACIONES PARA CONTACTO ESTRECHO CON AISLAMIENTO

Debido a su exposición a un caso de infección por COVID-19 durante el posible periodo de transmisibilidad ha sido clasificado como **contacto estrecho**. Por ello debe realizar un seguimiento pasivo a lo largo del periodo de incubación máximo de la enfermedad, que es de 14 días.

Tras la valoración de su caso particular, el responsable de su seguimiento ha establecido la recomendación de que realice cuarentena en su domicilio. Esto significa restringir sus contactos con otras personas durante los 14 días que como máximo dura el periodo de incubación de esta enfermedad. El objetivo es evitar que, si hubiera adquirido la infección, la pueda transmitir a su vez a otras personas.

Debe ponerse en contacto telefónicamente con el Servicio de Salud de su CC.AA. para exponer la situación y seguir sus recomendaciones.

Salvo otra indicación debe seguir las siguientes directrices:

Debe realizar un **CONTROL DE TEMPERATURA DOS VECES AL DÍA**, entre los siguientes horarios:

De 08:00 a 10:00 horas

De 20:00 a 22:00 horas.

Se realizará **LAVADO FRECUENTE DE MANOS** (con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas) especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular pañuelos o superficies potencialmente contaminadas.

El procedimiento de la limpieza de las manos es el siguiente:

1. Primero mojar las manos con agua.
2. Aplicar el jabón y frotar las manos limpiando entre los dedos y bajo las uñas.
3. Aclarar con abundante agua corriente.
4. Secar las manos con una toalla de papel desechable.
5. Cerrar el grifo con la propia toalla de papel desechable.
6. Tirar el papel desechable a un cubo con tapa de pedal, si es posible, y con bolsa de plástico y cerrar el cubo.

Extreme las **MEDIDAS DE HIGIENE RESPIRATORIA**, como cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar, preferiblemente con la flexura del codo o con un pañuelo desechable (que se debe tirar inmediatamente en una papelera).

Deben **EVITAR LA TOMA DE ANTITÉRMICOS SIN SUPERVISIÓN MÉDICA** durante el periodo de vigilancia para evitar enmascarar y retrasar la detección de la fiebre.

PERMANEZCA EN SU DOMICILIO manteniendo una distancia de seguridad con las personas con las que conviva, hasta transcurridos 14 días tras la última exposición de riesgo, es decir, el día que tuvo contacto con el caso por última vez

SI PRESENTA ALGUNOS DE ESTOS SÍNTOMAS, tos, fiebre, dificultad respiratoria, deberá hacer autoaislamiento inmediato y contactar con el teléfono de asistencia sanitaria facilitado por su CC.AA. para que valore las medidas necesarias y:

- Permanezca la mayor parte del tiempo en una **HABITACIÓN INDIVIDUAL BIEN VENTILADA** y preferiblemente con la **PUERTA CERRADA**.
- **LIMITE** al mínimo imprescindible **LAS SALIDAS DE LA HABITACIÓN** y, cuando sea necesario salir, lleve siempre una mascarilla (una mascarilla quirúrgica normal es suficiente).
- **LIMITE** al mínimo imprescindible **LAS PERSONAS QUE ENTREN EN SU HABITACIÓN**. Deberán llevar puesta una mascarilla quirúrgica, guantes y lavarse las manos antes de salir. Además, las personas que entren en contacto con sus enseres (vajilla, sábanas, ropa, etc.), deberán llevar mascarilla, y guantes.
- Si es posible, use su **PROPIO BAÑO**, es decir, no lo comparta con ninguno de sus convivientes. Si tiene que compartirlo, desinfectelo con lejía después de usarlo.
- Se recomienda destinar **ENSERES DE USO EXCLUSIVO**, es decir, que no comparta con sus convivientes. Esto incluiría vajilla, sábanas, mantas etc.
- Su médico/médica de atención primaria deberá emitirle parte de incapacidad temporal (Baja)
- Durante el tiempo que permanezca en su domicilio y no pueda tramitar la incapacidad temporal (Baja), será suficiente con comunicar al centro de trabajo una declaración responsable de la situación.

Figura 1. Medidas de higiene respiratoria



1. Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con **PAÑUELOS DE PAPEL** y tírelos a la **BASURA**
2. Si no tiene pañuelos de papel, tosa y estornudos **SOBRE LA MANGA DE SU CAMISA** para no contaminar las manos.