

INFORMACIÓN PARA EL CONTACTO ESTRECHO EN SEGUIMIENTO Y CUARENTENA

¿Por qué soy un contacto estrecho?

Puedes ser un contacto estrecho por alguno de los siguientes motivos:

- Por ser el cuidador de una persona diagnosticada de COVID-19 que no haya utilizado las medidas de protección adecuadas o que siendo conviviente no haya podido realizar un aislamiento estricto.
- Persona que haya estado en el mismo lugar que un caso, a una distancia menor de 2 metros y durante más de 15 minutos.

La cuarentena: objetivo y duración

- El objetivo de una cuarentena **es evitar que**, si hubieras adquirido la infección, la **puedas transmitir** a otras personas. También sirve para que tú puedas vigilar si comienzas con síntomas.



- **Quédate en casa durante 10 días.** Los días se empiezan a contar desde que tuviste contacto con el caso por última vez.
- **Si el caso vive en el mismo domicilio que tú**, y no se puede garantizar un aislamiento estricto, tu cuarentena se prolongará hasta 10 días después de que se le levante el aislamiento al caso.
- **Debes cumplir íntegramente la cuarentena**, aunque el resultado de la prueba diagnóstica del coronavirus sea negativa. Las pruebas diagnósticas se realizan para detectar precozmente nuevos casos, pero un resultado negativo no excluye que pueda aparecer la infección en los días sucesivos.

¿Qué debes hacer durante la cuarentena?

Tienes que **estar pendiente de cualquier síntoma de enfermedad** (en particular fiebre, tos o dificultad respiratoria) para poder actuar de la forma más temprana posible y para evitar el contagio a otras personas.



Realiza 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.

Evita tomar antitérmicos (paracetamol, ibuprofeno...) sin supervisión médica, para no enmascarar y retrasar la detección de la fiebre.



Restringe al mínimo imprescindible las salidas de la casa. Si es necesario salir por fuerza mayor, debes mantener una **distancia mínima de 1,5 metros** con otras personas y llevar siempre una **mascarilla quirúrgica**.



Permanece la mayor parte del tiempo en una **habitación individual** y preferiblemente con la puerta cerrada. **Limita en la medida de lo posible el contacto con convivientes.**




Si es posible, **utiliza tu propio baño**. Si lo compartes, recuerda que debes desinfectarlo, con lejía, siempre después de usarlo.



Haz higiene de manos frecuentemente con agua y jabón o con gel hidroalcohólico. Sobre todo después de toser, estornudar, usar un pañuelo o manipular la mascarilla.

¿Y si aparecen síntomas?

- ✓ En caso de comenzar con síntomas como, fiebre, tos, dolor de garganta y dificultad para respirar **debes contactar con tu centro de salud** para explicar los síntomas que tienes y decir que estás en cuarentena por ser contacto de un caso confirmado. 
- ✓ Fuera del horario de apertura de tu centro de salud, llama al 112 para informar igualmente de tus síntomas y de que estás en seguimiento como contacto por posible exposición al nuevo coronavirus (SARS-CoV-2).
- ✓ Durante los 4 días siguientes a la finalización de la cuarentena debe seguir vigilando si aparecen síntomas y si esto ocurriera, deberá permanecer aislado en el domicilio y contactar telefónicamente con el centro de salud o con el 112.

¿Qué tengo que hacer si estoy desplazado cuando me comunican el contacto con un

Si te encuentras fuera de tu localidad de residencia en el momento de tu identificación como contacto, puedes volver a tu lugar de residencia habitual para la finalización de la cuarentena siempre y cuando:

- El alojamiento previsto en tu lugar de residencia garantice las condiciones necesarias para la cuarentena.
- El desplazamiento lo realices en un medio de transporte privado.
- Puedas garantizar el cumplimiento de todas las medidas de precaución establecidas para el manejo de contactos durante el trayecto.
- Se haya informado y autorizado el desplazamiento por las autoridades de Salud Pública de las Comunidades implicadas. Para ello es necesario **que firmes un documento de declaración de responsabilidad**. Este documento está disponible en la página web de la Comunidad de Madrid (<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>) y una vez cumplimentado debe remitirse por correo electrónico al Servicio de Epidemiología (isp.epidemiologia@salud.madrid.org).



Este documento está en revisión permanente en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2).