

Confinado, PCR, contacto estrecho, UCI, prevalencia, seropositividad, distancia social, aerosoles... **COVID-19**.

Es tanta la información y de fuentes tan diversas, innumerables datos presentados de tantas maneras sobre el coronavirus que, muchas veces, nos abruma haciéndonos dudar de lo más básico, incluso de ciertas cosas que deberían estar perfectamente claras.

Cuando hay una PCR de por medio, todo parece entenderse, pero ¿qué hago si he estado en contacto con alguien con sospecha de tener COVID-19? ¿Qué es un contacto estrecho? ¿Me tengo que hacer una PCR?

Has tenido un **contacto estrecho** si has estado con dicha persona desde 48 horas antes de que inicie síntomas, o desde 48 horas antes de la realización de la prueba diagnóstica en asintomáticos, sin las medidas de protección necesarias, y:

Proporcionando cuidados a esa persona



Estando en el mismo lugar a menos de 2 metros y durante **más de 15 min.**



## ¿Has estado en contacto con una persona diagnosticada de COVID-19?



Si has tenido un contacto “estrecho” con una persona diagnosticada de COVID-19, desde 48 horas antes del inicio de síntomas, o desde 48 horas antes de la realización de la prueba diagnóstica en asintomáticos, sin las medidas de protección necesarias, y:

- Has sido cuidador/a de esa persona
- Has estado en el mismo lugar a menos de 2 metros y durante más de 15 min.

**Haz cuarentena durante 10 días desde el último contacto y vigila los síntomas**

- Vigila síntomas hasta los **14 días**.  
- Extrema las medidas de prevención.  
- Restringe al máximo las salidas de la habitación y de la casa.  
- Si es imprescindible salir, hazlo con **mascarilla quirúrgica**.

Si presentas **síntomas** (fiebre, tos, dificultad respiratoria)

**Llama a tu centro de salud o al número de referencia de tu comunidad autónoma.**

**Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad**  
[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)

Pero además de lo recogido en la infografía anterior, comunica tu contacto estrecho al servicio de prevención de Atmira, para que pueda determinar si ha habido otros contactos en la empresa, en caso de pasar a tener síntomas o una PCR positiva.

Hay que ser consciente de que **TAMBIÉN EN LAS EMPRESAS** se producen contagios y que estos se evitarían haciendo **teletrabajo** allí donde se pueda. Por ejemplo, en Atmira. Pero para los que vamos a las oficinas, voluntarios, aptos o forzados, por muy seguro que parezca todo, **no hay que relajarse**. Ponte la mascarilla también en tu puesto de trabajo. El virus está en el aire que respiramos y compartimos, sobre todo en espacios cerrados, sin ventilación y sin filtros especiales como son muchas oficinas... en Atmira seguimos sin saber si se instalará algún filtro que depure el aire de quienes tenemos que ir a la oficina. Tal vez esté en el congelador.

Y sobre todo, **reduce tu movilidad** a lo que sea estrictamente imprescindible. **Reduce tus contactos** directos a tu núcleo de convivencia habitual.

TENEMOS QUE PROTEGERNOS Y PROTEGER A LOS DEMÁS. HAY QUE EVITAR QUE SE COLAPSEN DE NUEVO LOS SISTEMAS SANITARIOS.

### HAY QUE PARAR LA SEGUNDA OLA

#### Efemérides

El pasado día jueves, 29 de octubre, se cumplieron 10 años de la muerte de Marcelino Camacho. Luchador incansable por la libertad, la democracia y los derechos de la clase obrera. Hoy queremos recordar su figura, fundamental en la transición, y catalizadora de un movimiento sindical emergente que acabo convirtiéndose en CCOO.

