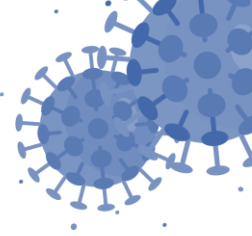


# ¿Qué hago si he estado en contacto con una persona diagnosticada de COVID-19?



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.



Si has tenido un **contacto estrecho**, debes seguir las siguientes recomendaciones:

Permanece en casa, preferentemente en tu habitación, durante 10 días desde el último contacto

Restringe al máximo las salidas de la habitación y evita el contacto con los convivientes

Extrema las medidas de prevención. Si tienes que salir de tu habitación, usa mascarilla quirúrgica

Observa la aparición de algún síntoma (fiebre, tos, dificultad respiratoria) durante los 10 días de cuarentena y los 4 días siguientes

Lávate las manos frecuentemente

A ser posible, no compartas el baño con tus convivientes



Te debes organizar para no realizar ninguna salida fuera de casa, salvo que sea imprescindible, y en ese caso llevar **mascarilla quirúrgica**.



- Ante la presencia de síntomas llama a tu centro de salud o al teléfono de referencia de tu comunidad autónoma e informa que eres contacto.
- Si tienes sensación de falta de aire, empeoramiento o sensación de gravedad llama al 112.
- Para más información consulta las “Recomendaciones para aislamiento domiciliario de casos leves”.

2 octubre 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es | @sanidadgob

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS

