

RECOMENDACIONES GENERALES A LAS PERSONAS EN CUARENTENA

El virus de la COVID-19 puede transmitirse desde dos días antes del inicio de los síntomas. También a partir de personas asintomáticas, aunque se realice una prueba diagnóstica al inicio de la cuarentena y ésta sea negativa, se guardará la cuarentena hasta el final.



Toda persona que sea identificada como contacto estrecho deberá guardar cuarentena durante los 10 días posteriores al último contacto con un caso confirmado, y si ya estuviera vacunada deberá seguir las instrucciones de su SPS o SPA.



Si eres contacto estrecho sigue estas recomendaciones durante la cuarentena:

1 PERMANECER EN EL DOMICILIO

Preferentemente en una habitación individual, restringiendo al mínimo las salidas de la misma, que siempre se realizarán con mascarilla quirúrgica. Se evitará lo máximo posible el contacto con convivientes, que deberán llevar también mascarilla quirúrgica.



2 LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

Con agua y jabón o soluciones hidro-alcohólicas, especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular pañuelos u otras superficies potencialmente contaminadas.



3 EVITAR LA TOMA DE ANTITÉRMICOS

Que son medicamentos para combatir los estados febriles, sin supervisión médica durante el periodo de vigilancia de síntomas/cuarentena para evitar enmascarar y retrasar la detección de la fiebre.



4 REALIZAR AL MENOS UNA PDIA

Que es una prueba de infección activa, durante el seguimiento de los contactos, idealmente cercana la finalización de la cuarentena. Si es posible, se realizarán dos pruebas, una al inicio y otra cercana a la finalización. Las CC.AA. podrán valorar realizar pruebas diagnósticas en otro momento del seguimiento. La prueba diagnóstica será preferentemente una PCR.



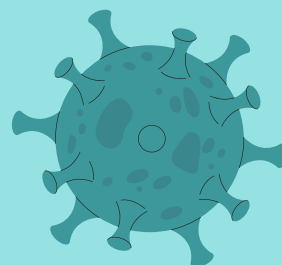
5 ESTAR LOCALIZABLES

Y organizarse para no realizar ninguna salida fuera de su casa que no sea excepcional durante su periodo de cuarentena (como puede ser salir para realizarse una prueba diagnóstica). Si el contacto sigue asintomático al finalizar la cuarentena podrá reincorporarse a su rutina de forma habitual.



¿CÓMO ACTUAR SI SE ES CONTACTO ESTRECHO Y SE ESTÁ VACUNADO?

Si eres una persona vacunada y eres contacto estrecho de casos confirmados de coronavirus, a continuación, te contamos cómo actuar en ese caso:



- 1 Las personas que han recibido una pauta de vacunación completa y sean consideradas como contacto estrecho estarán **EXENTAS DE LA CUARENTENA**.



- 2 Se les hará seguimiento con PCR preferiblemente. Idealmente se realizarán dos pruebas, una al inicio y otra alrededor de los 7 días del último contacto con el caso confirmado. Si esto no fuera posible, se recomienda realizar al menos una prueba en el momento que lo indiquen los responsables de salud pública de cada CCAA.



- 3 Se recomendará **EVITAR EL CONTACTO CON PERSONAS VULNERABLES** (como personas de avanzada edad, embarazadas, diabéticos, personas con hepatitis, etc...).



- 4 **UTILIZAR MASCARILLA EN LAS INTERACCIONES SOCIALES, Y NO ACUDIR A EVENTOS MULTITUDINARIOS.**



- 5 **VIGILAR LA POSIBLE APARICIÓN DE SÍNTOMAS**; si aparecieran, autoaislarse de inmediato en el domicilio y contactar de forma urgente con las autoridades sanitarias competentes.



Excepciones

Realizarán cuarentena los contactos completamente vacunados en las siguientes situaciones: Contactos de casos vinculados a brotes producidos por las variantes Beta (sudafricana) y Gamma (brasileña), personas con inmunodepresión y contactos de aquellos casos en los que se sospeche una transmisión a partir de visones.

