



**Qué hacer si tienes síntomas o
has tenido contacto estrecho
con un caso confirmado de
COVID-19**

NO ACUDAS A TU CENTRO DE TRABAJO HASTA UNA VALORACIÓN MÉDICA Y COMUNÍCALO INMEDIATAMENTE A TU EMPRESA

Qué hacer si tienes síntomas o eres un caso confirmado

Si tienes síntomas compatibles con la COVID-19, debes quedarte en tu domicilio, aislarte del resto de convivientes y ponerte en contacto con tu centro de salud o teléfono habilitado en tu comunidad autónoma y seguir sus indicaciones. En caso de encontrarte en el lugar de trabajo en el momento de aparecer los síntomas, colócate una mascarilla (si no la utilizabas ya) y aíslate del resto de tus compañeros.

En cualquier caso, ponte en contacto con la persona indicada en tu empresa y comunica la situación para que puedan tomar las medidas oportunas.

Persona de contacto

Nombre

Teléfono

Debes realizar un lavado frecuente de manos (con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas) especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular pañuelos u otras superficies potencialmente contaminadas.

Colabora con tu empresa para la identificación de tus contactos estrechos en el trabajo y con el Servicio Público de Salud de tu comunidad autónoma para la identificación de tus contactos estrechos en el ámbito personal.

Una vez realizada la prueba, si resultara negativa, y no hay alta sospecha clínica, el caso se da por descartado y podrás finalizar el aislamiento. Si el resultado de la prueba es positivo, como **caso confirmado**, debes permanecer aislado/a en tu domicilio.

Sigue las indicaciones del personal facultativo del Servicio Público de Salud **que realizará seguimiento hasta el alta médica de la forma establecida en cada comunidad autónoma.**

Si eres considerado contacto estrecho

Si has sido informado de que eres considerado contacto estrecho de un caso confirmado, de forma general, debes realizar **cuarentena domiciliaria durante los 10 días posteriores al último contacto con un caso confirmado con vigilancia activa de los síntomas**. Si continuas asintomático al finalizar este periodo, podrás reincorporarte a tu rutina habitual vigilando durante

los 4 días siguientes la posible aparición de síntomas y si esto se diera, deberás permanecer aislado en el domicilio y comunicarlo rápidamente de la forma establecida. No obstante, **el seguimiento será supervisado hasta el alta médica de la forma establecida por el Servicio Público de Salud de cada comunidad autónoma.**

Durante este periodo debes estar pendiente de cualquier síntoma para poder actuar de la forma más temprana posible, **evitando la toma de antitérmicos sin supervisión médica** durante el periodo de vigilancia para evitar enmascarar y retrasar la detección de la fiebre.

Durante la cuarentena, permanece en tu domicilio, preferentemente en una habitación individual, y restringe al mínimo las salidas de la habitación, que deberás realizarlas siempre utilizando mascarilla quirúrgica.

Si tu contacto ha sido detectado a partir de la aplicación **RADAR-COVID**, ponte en contacto con el Servicio Público de Salud de tu comunidad autónoma, de la forma que haya establecido.

Contacto estrecho

Se considera contacto estrecho si la persona ha estado en contacto con otra con síntomas compatibles o diagnosticada de COVID-19, desde 48 horas antes del inicio de síntomas o de la fecha de toma de la muestra para diagnóstico si ésta fuera asintomática. Para considerar que el contacto ha sido estrecho se deben haber proporcionado cuidados o haber estado en el mismo lugar que la persona enferma a menos de 2 metros y durante más de 15 minutos, sin las medidas de protección adecuadas.

Este documento ha sido desarrollado conforme a lo indicado en el procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS CoV 2 (Versión 14/07/2020) y a lo descrito en la Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de Covid-19 (Versión 25/09/2020) publicado por el Ministerio de Sanidad. Estos procedimientos están en revisión permanente en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus, por lo que se recomienda a la empresa estar actualizada en las diferentes directrices dadas por las Autoridades Sanitarias en función de la evolución de la pandemia.





Cuidamos de ti



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151

Plan de actividades
preventivas de la
Seguridad Social 2019



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE PREVENCIÓN DE
LA OCUPACIÓN SOCIAL