

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

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 continúas 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.

Consideraciones especiales en el manejo de contactos estrechos

Estarás exento de realizar cuarentena:

Personas vacunadas

Si has recibido la pauta de vacunación completa y has sido considerado como contacto estrecho, estarás **exento de realizar cuarentena si utilizas EPIS adecuados**. No obstante, debes evitar el contacto con personas vulnerables y personas no vacunadas, usar la mascarilla en tus interacciones sociales y no acudir a eventos multitudinarios.

Realiza una vigilancia de la posible aparición de síntomas compatibles y si estos aparecieran, pasarás a ser considerado caso sospechoso.

De forma general, deberás someterte a una PCR, o si no fuera posible, otra PDIA, idealmente al inicio y otra alrededor de los 7 días del último contacto con el caso confirmado. Si esto no fuera posible, es recomendable realizar al menos una prueba en el momento que lo indiquen los responsables de salud pública de cada CCAA.

Si eres trabajador de un centro sanitario o sociosanitario y utilizas los EPIS adecuados, se tendrá en cuenta la unidad hospitalaria en la que desarrollas tu actividad asistencial (unidades hospitalarias con pacientes especialmente vulnerables, como por ejemplo hematología, UCI, oncología o unidades de quemados), pudiendo valorar cada caso si es necesario.

Personas asintomáticas con infección en los 180 días anteriores

Si has sido considerado contacto estrecho y ya has tenido una infección por SARS-CoV-2 confirmada por PDIA (Prueba Diagnóstica de Infección Activa) en los 180 días anteriores, siempre que no tengas síntomas compatibles con la COVID-19, estarás **exento de realizar la cuarentena**.

De igual forma que las personas vacunadas, debes evitar el contacto con personas vulnerables y personas no vacunadas, usar la mascarilla en tus interacciones sociales y no acudir a eventos multitudinarios.

Realiza una vigilancia de la posible aparición de síntomas compatibles, y si estos aparecieran, pasarás a ser considerado caso sospechoso.

Excepciones

Debido al mayor riesgo de escape inmunitario, a pesar de contar con la pauta completa de vacunación o haber tenido una infección confirmada por PDIA en los 180 días anteriores, debes realizar cuarentena si:

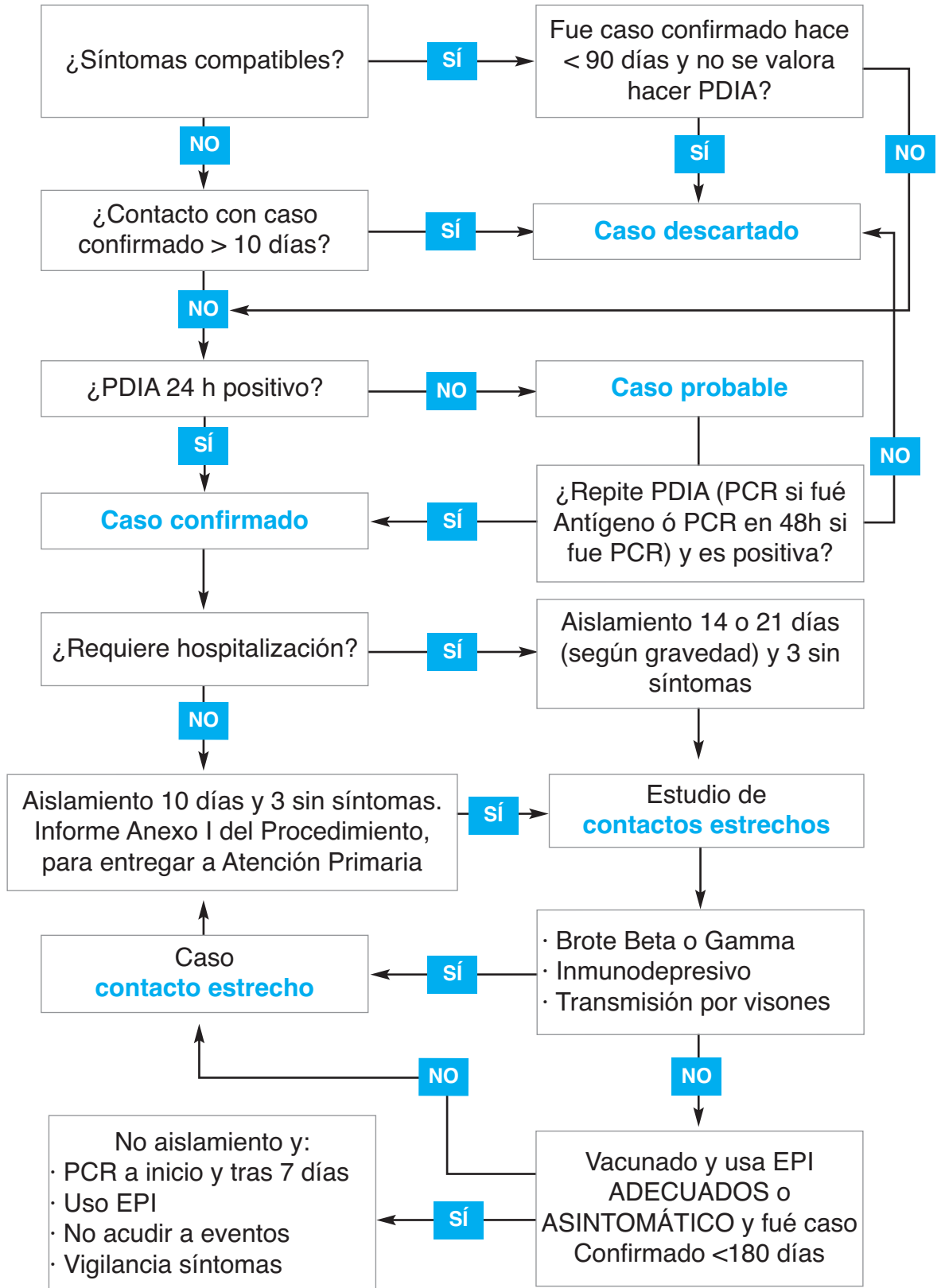
- Eres contacto de casos vinculados a brotes producidos por una variantes Beta y Gamma. En los casos esporádicos, la información sobre variantes normalmente no está disponible al inicio del diagnóstico, por lo tanto únicamente podrá realizarse cuarentena si se dispone de esta información de forma oportuna.
- Eres una persona con inmunodepresión.
- Se sospeche una transmisión a partir de visones.

Además, las autoridades de salud pública, podrán establecer excepciones a estas recomendaciones en determinados ámbitos.

Contacto estrecho

Se considerará contacto estrecho a cualquier persona que haya estado en el mismo lugar que un caso, a una distancia menor de 2 metros, y durante un tiempo total acumulado de más de 15 minutos en 24 horas sin utilizar las medidas de protección adecuadas. En entornos en los que se pueda hacer una valoración del seguimiento de las medidas de prevención podrá realizarse una valoración individualizada por el servicio de prevención de riesgos laborales o el responsable que sea designado para ese fin. A la hora de establecer el riesgo, se tendrán en cuenta determinadas circunstancias, como espacios en que haya riesgo elevado de generación de aerosoles u otras características personales o sociales del entorno en que se evalúe la posible transmisión.

**DETECCIÓN, NOTIFICACIÓN, ESTUDIO Y MANEJO DE CASOS Y CONTACTOS.
PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2**



Asepeyo, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151

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

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 16/07/2021) y a lo descrito en la Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de la COVID-19 (Versión 05/07/2021), 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.