

**ANEXO 7**  
**INFORMACIÓN PARA CASOS CONTACTOS ESTRECHOS Y POSITIVOS**  
**COMUNIDAD DE MADRID**

**ANEXO 7.1**  
**INFORMACIÓN PARA CONTACTOS ESTRECHOS COVID19 (Comunidad de Madrid)**



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA SANIDAD

**INFORMACIÓN PARA CONTACTOS**



**Usted ha estado en contacto con una persona diagnosticada de infección por coronavirus por lo que debe cuidarse y cuidar que otras personas no se infecten.**

**SIGA LAS INDICACIONES:**

**1. QUÉDESE EN CASA DURANTE 10 DÍAS**



Este tiempo de 10 días, llamado "**cuarentena**", empieza a contar desde el día siguiente a la última vez que estuvo en contacto con la persona que tiene la infección. Es la medida más importante para controlar la transmisión. Para su seguimiento se les realizará una prueba diagnóstica y, aunque ésta sea negativa, debe finalizar igualmente los 10 días de cuarentena.

Las personas que son contactos estrechos y han recibido una pauta de vacunación completa, en general, están exentas de cuarentena. Para su seguimiento se les realizará igualmente una prueba diagnóstica. Se recomienda evitar el contacto con personas vulnerables, el uso de mascarilla en sus interacciones sociales y no acudir a eventos multitudinarios.

**2. PRESTE ATENCIÓN A LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS**



Fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolor de cabeza, mucho cansancio, pérdida de olfato, de gusto, diarrea.  
Anote *cuándo* han aparecido los síntomas.

**3. SI PRESENTA SÍNTOMAS, CONTACTE CON SU CENTRO DE SALUD**



Diga que está en cuarentena por ser contacto de un caso confirmado y explique sus síntomas.

Si no logra contactar con su médico, llame al 061 e informe igualmente de sus síntomas y de que está en cuarentena.



**RECOMENDACIONES DURANTE LA CUARENTENA**

- ✓ Debe permanecer en su domicilio durante toda la cuarentena.
- ✓ Si convive con otras personas, trate de estar en una habitación individual y reduzca al mínimo las salidas de la misma. Cuando necesite salir de la habitación, hágalo con mascarilla y mantenga en todo momento la distancia de 1,5 m.
- ✓ Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, o soluciones hidroalcohólicas.
- ✓ Si tienen más de un aseo en el domicilio, utilice uno solo para usted. Si no, desinfectelo con lejía doméstica tras cada uso.

## ¿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 o en contacto con sus secreciones o fluidos



*Ámbito sanitario/socio-sanitario/familiar*

Estando en el mismo lugar a menos de 2 metros y durante un tiempo total acumulado de más de 15 min en 24 horas



*Ámbito comunitario*

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".

21 diciembre 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mschs.gob.es | @sanidadgob



**ANEXO 7.2**  
**INFORMACIÓN PARA CASOS POSITIVOS COVID19 (Comunidad de Madrid)**



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA SANIDAD

**INFORMACIÓN PARA CASOS COVID-19**

**1. DEBE CUIDARSE Y CUIDAR QUE OTRAS PERSONAS NO SE INFECTEN**



Es muy importante que informe a sus convivientes y personas con las que haya mantenido un contacto estrecho que sospecha o ha dado positivo en Covid-19, para que comiencen el aislamiento.

De esta manera, usted está contribuyendo a evitar la transmisión del virus.

**2. DEBE QUEDARSE EN CASA DURANTE AL MENOS 10 DÍAS**



Este tiempo de 10 días de aislamiento empieza a contar desde el día en que usted comenzó a tener síntomas (como fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolor de cabeza, mucho cansancio, pérdida de olfato, de gusto, diarrea) o en caso de ser asintomático, desde que le confirmaron la PCR positiva.

El aislamiento debe prolongarse hasta que hayan pasado 3 días sin síntomas.

**3. CÓMO REALIZAR EL AISLAMIENTO**

- Quélese en una **habitación de uso individual**, con ventana y con la puerta cerrada.
- Si tiene que salir de la habitación, utilice siempre  **mascarilla** y mantenga la **distancia de seguridad de al menos 1,5 metros** con el resto de convivientes. También utilice mascarilla si el cuidador entra en la habitación donde usted permanece aislado.
- **Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón (y séquelas con papel desechable) o use gel hidroalcohólico.
- Utilice **pañuelos desechables** cuando tosa o estornude o tápese con el codo.
- Si tiene más de un **aseo** en el domicilio, utilice uno **sólo para usted**. En caso de compartirlo, **desinfectelo con lejía** antes de que lo usen los demás.
- Tenga disponible un **teléfono** para informar de sus necesidades a su cuidador y para comunicarse con familiares y amistades.
- Utilice una **única bolsa de basura** en la habitación para los desechos personales.
- **Evite visitas** innecesarias a su domicilio.
- El seguimiento y el alta será **supervisado** por su **médico/a** del centro de salud.



**RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA CUIDADORA.  
CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO**

- ✓ Siempre que sea posible, que la persona cuidadora no tenga factores de riesgo.
- ✓ **Utilice siempre mascarilla al entrar en la habitación** de la persona aislada.
- ✓ Mantenga la **distancia de seguridad** de al menos 1,5 metros siempre que sea posible.
- ✓ **Utilice guantes desechables**, tanto para la **limpieza** de enseres (ropa, vasos...) como de la habitación y deposítelos en bolsa cerrada.
- ✓ Limpie los **pomos y los interruptores de la luz** con agua y lejía doméstica.
- ✓ **Lávese las manos cada vez que entre y salga de la habitación.**
- ✓ **No comparta utensilios personales** como toallas, vasos, platos, cubiertos, teléfono.
- ✓ **Lave la ropa en lavadora a temperatura alta (60° o más)** y la vajilla con agua caliente y jabón, a ser posible en el lavavajillas.