



## **PROTOCOLO 2**

(última actualización: 05/03/2020)

### **RECOMENDACIONES PARA CONTACTO ESTRECHO CON AISLAMIENTO**

Debido a su exposición a un caso de infección por COVID-19 durante el posible periodo de transmisibilidad ha sido clasificado como **contacto estrecho**. Por ello, se le va a realizar un seguimiento activo a lo largo del periodo de incubación máximo de la enfermedad, que es de 14 días.

Tras la valoración de su caso particular, el responsable de su seguimiento ha establecido la recomendación de que realice cuarentena en su domicilio. Esto significa restringir sus contactos con otras personas durante los 14 días que como máximo dura el periodo de incubación de esta enfermedad. El objetivo es evitar que, si hubiera adquirido la infección, la pueda transmitir a su vez a otras personas.

Debe realizar un **CONTROL DE TEMPERATURA DOS VECES AL DÍA**, entre los siguientes horarios:

- De 08:00 a 10:00 horas
- De 20:00 a 22:00 horas.

El responsable de su seguimiento contactará con usted para conocer las mediciones de temperatura y su estado.

En caso de necesitar una **INCAPACIDAD TEMPORAL** (Baja), debe ponerse en **CONTACTO TELEFÓNICO** con su médica o médico de familia.

- **DEBE ESTAR LOCALIZABLE** a lo largo de todo el periodo de seguimiento, hasta transcurridos 14 días tras la última exposición de riesgo, es decir, el día que tuvo contacto con el caso por última vez.
- **PERMANEZCA EN SU DOMICILIO** hasta transcurridos 14 días tras la última exposición de riesgo, es decir, el día que tuvo contacto con el caso por última vez.
- Permanezca la mayor parte del tiempo en una **HABITACIÓN INDIVIDUAL BIEN VENTILADA** y preferiblemente con la **PUERTA CERRADA**.



- **LIMITE** al mínimo imprescindible **LAS SALIDAS DE LA HABITACIÓN** y, cuando sea necesario salir, lleve siempre una mascarilla (una mascarilla quirúrgica normal es suficiente).
- **LIMITE** al mínimo imprescindible **LAS PERSONAS QUE ENTREN EN SU HABITACIÓN**. Deberán llevar puesta una mascarilla quirúrgica, guantes y lavarse las manos antes de salir. Además, las personas que entren en contacto con sus enseres (vajilla, sábanas, ropa, etc.), deberán llevar mascarilla, y guantes.
- Si es posible, use su **PROPIO BAÑO**, es decir, no lo comparta con ninguno de sus convivientes. Si tiene que compartirlo, desinfectelo con lejía después de usarlo.
- Se recomienda destinar **ENSERES DE USO EXCLUSIVO**, es decir, que no comparta con sus convivientes. Esto incluiría vajilla, sábanas, mantas etc.
- Extreme las **MEDIDAS DE HIGIENE RESPIRATORIA**, como cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar, preferiblemente con la flexura del codo o con un pañuelo desechable (que se debe tirar inmediatamente en una papelera).
- Se realizará **LAVADO FRECUENTE DE MANOS** (con agua y jabón o soluciones hidro-alcohólicas) especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular pañuelos o superficies potencialmente contaminadas.
- Deben **EVITAR LA TOMA DE ANTITÉRMICOS SIN SUPERVISIÓN MÉDICA** durante el periodo de vigilancia para evitar enmascarar y retrasar la detección de la fiebre.

**El procedimiento de la limpieza de las manos es el siguiente:**

1. Primero mojar las manos con agua.
2. Aplicar el jabón y frotar las manos limpiando entre los dedos y bajo las uñas.
3. Aclarar con abundante agua corriente.
4. Secar las manos con una toalla de papel desechable.
5. Cerrar el grifo con la propia toalla de papel desechable.
6. Tirar el papel desechable a un cubo con tapa de pedal, si es posible, y con bolsa de plástico y cerrar el cubo.

Figura 1. Medidas de higiene respiratoria



**1.** Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con **PAÑUELOS DE PAPEL** y tírelos a la **BASURA**.

**2.** Si no tiene pañuelos de papel, tosa y estornude **SOBRE LA MANGA DE SU CAMISA** para no contaminar las manos.

Figura 2. Higiene de manos

