

1. Debe permanecer en AISLAMIENTO al menos 7 días después del inicio de síntomas, o del resultado positivo.

- Deberá permanecer preferiblemente en una estancia o habitación de uso individual con la puerta cerrada. La estancia o habitación deberá tener una ventilación adecuada directa a la calle.
- Si es posible utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.
- En caso de que sea imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio deberá utilizar mascarilla quirúrgica y mantener distancia de seguridad. Las zonas comunes deben estar bien ventiladas.

2. Debe realizar auto-seguimiento de sus SÍNTOMAS.

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son: fiebre, tos, sensación de falta de aire, dolor de garganta, cansancio y dolor generalizado, congestión nasal, diarrea, pérdida de olfato o gusto.

- Si la sintomatología es **LEVE**, **no es necesario que contacte con su Centro de Salud**. Guarde reposo, beba abundante líquido. Puede tomar antitérmico (por ejemplo Paracetamol) si tiene fiebre.
- En caso de **empeoramiento SEVERO** como dificultad para respirar o fiebre durante un tiempo prolongado **contacte con su Centro de Salud**.

La atención en los Servicios de Urgencias debe quedar reservada para aquellos pacientes con sintomatología severa o grave.

3. Debe informar a sus CONTACTOS ESTRECHOS

Avisé a las personas con las que ha tenido contacto estrecho desde las **48 horas antes del inicio de sus síntomas o del resultado positivo**.

- Se recomienda que los **contactos estrechos eviten interacciones sociales** y permanezcan en el domicilio el mayor tiempo posible hasta 7 días después de la última fecha de contacto con usted.
- Si **no tienen síntomas: NO** precisan **prueba diagnóstica**.
- La **excepción son aquellos contactos estrechos vulnerables** (personas mayores de 65 años, personas con factores de riesgo, inmunodeprimidos, mujeres embarazadas y no vacunados) y los que presenten sintomatología compatible con COVID-19. En este caso debe de comunicar estos contactos a **los rastreadores**.
- Se recomienda que los contactos estrechos **vigilen la aparición de síntomas**, si estos aparecen, deben contactar con su Centro de Salud o con Salud Cantabria Responde **942.20.40.80**.

