

INDICACIONES PARA CONTACTOS ESTRECHOS DE PERSONAS DIAGNOSTICADAS DE COVID +

Si ha sido considerado contacto estrecho de una persona Covid+, es **muy importante que realice correctamente la cuarentena**, tal y como se le ha indicado.

Aquellas personas vacunadas con pauta completa no es necesario que realicen cuarentena, a menos que su médico/a o Salud Pública se lo indique. Se recomienda evitar el contacto con personas vulnerables.

Las personas no vacunadas tienen que realizar cuarentena durante 7 días. Es muy importante que evite todo lo posible el contacto con los demás durante todo el tiempo que le indique el profesional sanitario.

Tenga en cuenta que, en caso de haberse contagiado, los síntomas pueden aparecer durante todo este tiempo. Por eso, hacia el final de la cuarentena deberá comprobar que su PCR es negativa.

Tenga paciencia. Serán unos días que pasarán antes de lo que parece. **Vale la pena hacer las cosas bien.**

Si vive usted sólo, busque ayuda en vecinos o amigos, que le puedan hacer la compra si es necesario. Si se la dejan en la puerta de casa mejor. Recuerde que esta situación será temporal.

Si tiene que hacer cuarentena y precisa **baja laboral**, comuníquelo a los profesionales sanitarios. **Su médico/a le dará el alta a los 7 días**, si no ha tenido síntomas y las pruebas realizadas son negativas, y podrá usted hacer una vida normal.

En caso de comenzar con síntomas pida cita en el Centro de Salud. Los síntomas habituales son fiebre, tos, cansancio, dolores musculares, dolor de cabeza, pérdida del olfato y del gusto, dolor de garganta, diarrea, y en ocasiones erupciones en la piel o conjuntivitis. En caso iniciar síntomas y notar **empeoramiento, sensación de falta de aire o sensación de gravedad** por algún otro síntoma, comuníquelo a su Centro de Salud o llame al 112.

Diga a su profesional sanitario que le envíen una invitación a darse de alta en el

PORTAL del PACIENTE

De un modo **muy sencillo y desde su móvil** tendrá acceso inmediato al **resultado de sus pruebas**. Podrá comunicarse con su médico **mediante consulta telemática**, así como solicitar diferentes tipos de consulta, telefónica, video-llamada o presencial.

Podrá recibir **recordatorios de sus citas** en el Centro de Salud o el hospital. Podrá, además, modificar las fechas de muchas de ellas. Podrá solucionar diversos **trámites administrativos**, cada vez más, sin necesidad de desplazarse al Centro de Salud o al hospital, y contará con muchas otras utilidades.