

INDICACIONES PARA PERSONAS DIAGNOSTICADAS DE CONTACTO ESTRECHO DE UN PACIENTE 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.

Por eso es **MUY IMPORTANTE** que **evite todo lo posible el contacto con los demás durante todo el tiempo que le indique el médico**. Para ello, a continuación le ofrecemos información para realizar la cuarentena adecuadamente.

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.

Si al principio de la cuarentena se ha realizado una prueba diagnóstica Covid y le ha salido negativa, **no se confie y cumpla la cuarentena**. Si está incubando la infección, la prueba puede tardar días en detectarlo, y usted contagiar a los demás.

Recuerde además que las personas a las que se indica cuarentena, como es su caso, pueden ser **sancionadas** con cantidades que pueden llegar a **3.000 euros** en caso de que no lo cumplan adecuadamente (Decreto-Ley n.º 8/2020, de 16 de julio. BORM).

TENGA PACIENCIA. Serán unos días que pasarán antes de lo que parece.

VALE LA PENA HACER LAS COSAS BIEN.

Explique las indicaciones y consejos que le ofrecemos a continuación a las **personas que viven con usted**, de modo que todos en casa las entiendan.

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 alguna **dificultad insuperable** para seguir las instrucciones, comuníquelo a su médico o enfermera cuando contacten con usted.

Si ha sido declarado Contacto estrecho y precisa **baja laboral**, comuníquelo a su médico.

Es probable que estos días reciba distintas llamadas telefónicas para interesarse por su estado, desde Salud Pública o desde su Centro de Salud.

En caso de comenzar con síntomas pida cita con su médico en el Centro de Salud. Los síntomas habituales son fiebre, tos, cansancio y dolores musculares. También aparece con frecuencia dolor de cabeza, pérdida del olfato y del gusto, dolor de garganta, diarrea, y en ocasiones erupciones en la piel o conjuntivitis. Intente si es posible evitar ir en persona al Centro sanitario, mejor si se cita Vía Web en <https://www.murciasalud.es> o, si es necesario, telefónicamente.

En caso de 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**.

Llegado el momento oportuno, **su médico le dará el alta**, y podrá usted hacer una vida normal. No deje el aislamiento antes de que el médico le dé el alta.

ACCEDA A INFORMACIÓN PARA REALIZAR CUARENTENA EN <https://bit.ly/2TBjrBn>