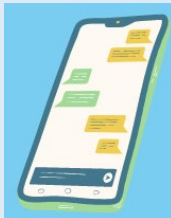


# CÓMO IDENTIFICAR A TUS CONTACTOS ESTRECHOS

## SI TIENES COVID-19:



Quédate en casa y sigue las recomendaciones para el aislamiento domiciliario



Haz saber a tus contactos estrechos que tienes COVID-19, para que puedan ponerse en cuarentena en casa y contactar con su centro de salud

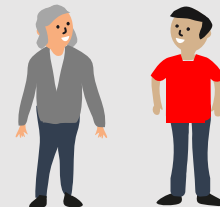
## ¿QUIÉNES SON TUS CONTACTOS ESTRECHOS?

Son todas las personas que hayan estado en contacto contigo desde 48 horas antes de iniciar los síntomas o, si no tienes síntomas, de la realización del test. Se considera que una persona ha sido contacto estrecho cuando:



• Ha proporcionado cuidados sin las medidas de protección adecuadas. **o bien**

• Ha estado en el mismo lugar que la persona enferma a menos de 2 metros y durante un tiempo total acumulado de más de 15 minutos en 24 horas, sin las medidas de protección adecuadas



## HAZ UNA LISTA DE TUS CONTACTOS ESTRECHOS A INFORMAR. PIENSA EN:

- ¿Quién vive contigo?
- ¿Has ido al colegio o al trabajo?
- ¿Has quedado con gente (para comer en un bar/restaurante, para hacer ejercicio, en una casa, etc.)?



- ¿Has ido al dentista, a la peluquería, etc.?
- ¿Has compartido coche con otras personas?

## DILE A LAS PERSONAS CON LAS QUE HAS ESTADO EN CONTACTO ESTRECHO QUE PUEDE QUE HAYAN ESTADO EXPUESTAS A COVID-19

Avisando a tus contactos de que puede que hayan estado expuestos a COVID-19, estás ayudando a protegerles a ellos y a otras personas de tu comunidad. Puedes llamar, enviar un mensaje de texto o un email a tus contactos

### UN EJEMPLO DE QUÉ DECIR A TUS CONTACTOS:

*“Hola, ... Me han diagnosticado COVID-19 (tengo un test positivo) el día xxxx. Como estuvimos juntos el día xxxx, quiero decírtelo, para que consultes con tu centro de salud y tomes medidas para proteger a tu familia y a otras personas que te rodean. El Ministerio de Sanidad recomienda que te quedes en casa haciendo cuarentena, separado/a de tus convivientes a ser posible en una habitación individual, durante 10 días, excepto para recibir atención médica, y continuar vigilándote hasta el día 14 por si apareciesen síntomas de COVID-19.”*

## FRENEMOS LA TRANSMISIÓN DEL COVID-19