

Recomendaciones que debes seguir  
si eres **CONTACTO ESTRECHO** de una persona  
**diagnosticada de Covid-19**



Al ser **CONTACTO ESTRECHO**, significa que estás en riesgo de haber sido contagiado

**SI HAS SIDO CONTACTO ESTRECHO**, no es necesario que hagas cuarentena, pero deberás extremar las precauciones:

- Evitar el contacto con **personas vulnerables**.
- Reducir **interacciones sociales** utilizando de forma constante la  **mascarilla** y manteniendo una **adecuada higiene de manos**.
- Recordar las **medidas de protección**: uso correcto de **mascarilla**, **distancia** de seguridad y fomentar la **ventilación** en los espacios interiores.



Recomendaciones a **TODOS LOS CONTACTOS ESTRECHOS** independientemente de su estado vacunal:

- Durante los **10 días posteriores al último contacto con un caso positivo de COVID**, vigila tu estado de salud y ante la aparición de **síntomas** (fiebre, dolores musculares, tos, dolor de cabeza, dificultad al respirar, ...), contacta con el **teléfono 900 112 061**, donde te darán las recomendaciones a seguir.
- **Evita la toma de antitérmicos** sin supervisión médica durante la cuarentena, ya que podrían enmascarar o retrasar la aparición de fiebre.
- Realiza **lavado de manos frecuente**.
- La **limpieza de zonas comunes es importante**, aunque lo más importante es el uso de **mascarilla**, la **ventilación de interiores** y **mantener la distancia**.

