UNIVERSIDAD DE GRANADA

Servicio de Salud y Prevención

Recomendaciones de Aislamiento para Casos Confirmados y Medidas en Contactos COVID-19

Caso Confirmado de COVID-19

Si su médico o el Servicio de Salud de la UGR le indica que debe realizar aislamiento, deberá seguir las siguientes recomendaciones, para evitar el contagio a otras personas:

- Permanezca la mayor parte del tiempo en una habitación individual y preferiblemente con la puerta cerrada (y trate de realizar actividades que le entretengan como leer, dibujar, escuchar la radio, escuchar música, ver televisión, navegar por internet, etc.). Ventile con frecuencia hacia el exterior.
- Restrinja al mínimo imprescindible las salidas de la habitación o de la casa y, cuando sea necesario salir, lleve siempre una **mascarilla quirúrgica**.
- Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.
- Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación. Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.
- Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar o manipular pañuelos que haya usado para cubrirse. También puede utilizar soluciones hidro-alcohólicas.
- Comuníquese por un teléfono para evitar salir de la habitación.
- A ser posible use su propio baño, es decir, no lo comparta con ninguno de sus convivientes. Si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.
- No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes.
- Use lavavajillas o friegue con agua caliente.
- No sacudir la ropa, meterla en bolsa hermética. Lavarse siempre las manos

Copyright© 2026 Universidad de Granada

después de tocar la ropa.

- Lave la ropa a 60-90º y séquela bien.
- Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). Lávese las manos al terminar.
- Limite en la medida de lo posible el contacto con convivientes.

Si nota empeoramiento comuníquelo a su médico o al 112, dependiendo de la gravedad.

Informe al Servicio de Salud y Prevención de la UGR a través el correo-e: salud.covi19@ugr.es, de la evolución de su caso y resultados de pruebas realizadas.

Contacto Estrecho con Caso de COVID-19

Si es un **contacto estrecho** con un caso de infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) durante el posible periodo de transmisibilidad (el periodo a considerar será desde 2 días antes del inicio de síntomas del caso hasta el momento en el que el caso es aislado y en los casos asintomáticos, confirmados por una prueba diagnóstica, será desde 2 días antes de la fecha de toma de muestra), a nivel comunitario se establece que estará **exento de cuarentena**, pudiendo acudir presencialmente a su centro, pero con las siguientes precauciones durante al menos 10 días después del último contacto:

- Usar la mascarilla (quirúrgica o FFP2) y mantener la distancia en las interacciones sociales en todo momento. Evitar contacto sin estas medidas en descansos, desayunos, comidas, etc.
- Evitar el contacto con personas vulnerables.
- No acudir a eventos multitudinarios.

Si es personal de la UGR, informe de la evolución de su caso al Servicio de Salud y Prevención de la UGR .

Enlaces y vídeos a consultar

- Decálogo de cómo actuar en caso de síntomas (PDF)
- Aislamiento domiciliario en casos leves (JPG)
- Vídeo de aislamiento en caso de síntomas (YouTube)
- ¿Qué hago si he estado en contacto con una persona diagnosticada de COVID-

Copyright© 2026 Universidad de Granada

19? (PDF)

Copyright© 2026 Universidad de Granada