



## Medidas de Prevención COVID-19 (Actividad no Presencial)

### Actuación en caso de síntomas o contacto estrecho

Si te encuentras en alguna de las siguientes situaciones debes contactar lo antes posible con el Equipo COVID-19 de tu Centro, además de seguir las siguientes indicaciones según cada caso:

1. Si presentas cualquier **sintomatología** (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con la COVID-19.
  - Debes contactar con el teléfono de atención al COVID-19 y seguir sus instrucciones:
    - En Granada (y resto de Andalucía): 900400061
    - Ciudad Autónoma de Melilla: 112
    - Ciudad Autónoma de Ceuta: 900 720 692
  - Consulta la siguiente información:
    - [Decálogo de cómo actuar en caso de síntomas \(PDF\)](#)
    - [Aislamiento domiciliario en casos leves \(JPG\)](#)
    - [Vídeo de aislamiento en caso de síntomas \(YouTube\)](#)
2. Si has estado en **contacto estrecho** con un caso confirmado, las medidas a tener en cuenta deben ser valoradas e indicadas por personal sanitario, ya que pueden variar según las circunstancias de cada persona. En general se establece que:
  - En el caso de que hayas recibido una pauta de vacunación completa o pasado la enfermedad en los últimos 6 meses (confirmada con pruebas diagnósticas), estarás exento de cuarentena (salvo algunas excepciones), 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 no estás vacunado o no has pasado la enfermedad en los últimos 6 meses (confirmada con pruebas diagnósticas) debes hacer **cuarentena**, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 10 días, estableciéndose modalidades de trabajo no presencial o baja por incapacidad temporal en una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica.

En todos los casos debes vigilar si aparecen **signos de la enfermedad (JPG)** (si estos aparecieran, deberías aislarte y seguir las indicaciones del apartado 1) y extremar las medidas **generales para evitar el contagio (PDF)**. Además se debe hacer un seguimiento con pruebas diagnósticas durante el periodo de vigilancia (a determinar por el servicio público de salud).

## **Recomendaciones Aislamiento/Cuarentena Casos y Contactos Covid-19**

- Aislamiento/cuarentena casos y contactos Covid-19

### **Hogar y Espacio de Trabajo**

1. Deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.
2. Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos. En estos enlace tienes recomendaciones de cómo hacerlo:
  - Agua y jabón: **Documento**. **Vídeo**.
  - Solución hidroalcohólica. **Documento**. **Vídeo**.
3. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
4. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
5. Mantenimiento de la limpieza y orden.

6. Tira cualquier desecho de higiene personal, especialmente los pañuelos desechables, de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
7. Consulte la siguiente información que puede ser de tu interés:
  - [Salud y Teletrabajo SSP](#)
  - [Guía teletrabajo Fremap \(PDF\)](#)
  - [Uso de mascarillas \(JPG\)](#), en los casos en los que manifiestes síntomas respiratorios o tengas infección por Covid-19 (mascarilla quirúrgica), cuides a una persona con síntomas respiratorios o tenga Covid-19 (mascarilla FFP2) o permanezcas en lugares cerrados a menos de 1.5 metros con otras personas (mascarilla higiénica), como medios de transporte comunitario, etc.
  - [Uso de guantes \(JPG\)](#)
  - [Limpieza de vivienda \(JPG\)](#)
  - [Recomendaciones higiénicas al llegar a casa \(JPG\)](#)