



Recomendaciones de Aislamiento para Casos y Contactos Covid-19

Casos Sospechosos o Confirmados de Covid-19

En caso de ser un **caso sospechoso** con **sintomatología** compatible con la infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2), hasta que sea valorado y le realicen las pertinentes pruebas diagnósticas, o ya sea un **caso confirmado**, durante el periodo que determine el Servicio de Salud de la UGR o su médico, deberá seguir las siguientes recomendaciones de aislamiento, 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 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.
- Recuerde a sus **contactos estrechos** que deben también respetar las recomendaciones de aislamiento de su cuarentena.

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

Siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Sanidad, el aislamiento para **casos sintomáticos leves** que no requieran hospitalización, se mantendrá hasta transcurridos **tres días desde la resolución de la fiebre y del cuadro clínico con un mínimo de 10 días desde el inicio de los síntomas**. En los **casos asintomáticos** el aislamiento se mantendrá hasta transcurridos **10 días desde la fecha de toma de la muestra para el diagnóstico**. Tras la finalización de este periodo de aislamiento deberá observar las medias generales de prevención y control de la infección recomendadas y extremarlas, **al menos 4 días después**,

evitando contactos estrechos con otras personas sin protección, sobre todo si estas son vulnerables. Las personas que ya han tenido una infección confirmada por SARS-CoV-2 los **3 meses anteriores** estarán exentos de hacer cuarentena en caso de contacto estrecho con caso confirmado.

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.

Contactos Estrechos con Casos 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), **deberá permanecer en su domicilio en cuarentena hasta transcurridos 10 días tras la última exposición de riesgo**, es decir, el día que tuvo contacto con el caso por última vez. El objetivo es evitar que, si hubiera adquirido la infección, la pueda transmitir a su vez a otras personas. Deberá seguir las siguientes recomendaciones de aislamiento:

- 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 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.

Durante este periodo de 10 días de cuarentena, y durante los 4 días siguientes a esta, deberá estar pendiente de cualquier **sintomatología** de enfermedad (en particular fiebre, tos o dificultad respiratoria) para poder actuar de la forma más temprana posible, especialmente para evitar la transmisión a otras personas. Por esto, debe realizar un control de temperatura dos veces al día, entre los siguientes horarios:

- De 08:00 a 10:00 horas.

- De 20:00 a 22:00 horas.

En caso de tener fiebre (tener en cuenta si se está tomando antitérmicos para poder valorar la fiebre) o desarrollar cualquier síntoma como tos o dificultad respiratoria, deberá contactar de manera inmediata **con su médico de atención primaria** o con los siguientes teléfonos:

- Granada: **900400061**
- Ciudad Autónoma de Melilla: **112**
- Ciudad Autónoma de Ceuta: **900 720 692**
- Si tiene síntomas de gravedad contacte con el **112**.

Si es personal de la **UGR**, informe además de esta situación al Servicio de Salud y Prevención de la **UGR** a través del correo-e: salud.covi19@ugr.es, además de los resultados de las pruebas diagnósticas que le realicen y evolución de su caso.

Tras la finalización de este periodo de cuarentena deberá observar las medias generales de prevención y control de la infección recomendadas.

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-19? \(PDF\)](#)

Compartir en

<http://ssp.ugr.es/>