

Recomendaciones que debes seguir si eres **CONTACTO ESTRECHO** y tu prueba ha resultado **NEGATIVA**



Si te has realizado la prueba por haber sido considerado **CONTACTO ESTRECHO**, significa que estás en riesgo de haber sido contagiado

Si estás **COMPLETAMENTE VACUNADO**, no es necesario que hagas cuarentena, pero deberás extremar las precauciones:

- Evitar el contacto con **personas vulnerables**.
- Reducir **interacciones sociales** utilizando en todo momento la **maskarilla**.
- Realizar únicamente **actividades esenciales**. En los casos en los que sea posible, **solicitar teletrabajo**.
- Recordar las **medidas de protección**: uso correcto de **maskarilla**, **distancia** de seguridad y fomentar la **ventilación** en los espacios interiores.



Si **NO ESTÁS VACUNADO** o tu pauta de vacunación **ESTÁ INCOMPLETA**:

- Deberás realizar cuarentena durante los **7 días posteriores a la fecha de último contacto con el caso positivo**.
- En los siguientes **10 días** tras el último contacto deberás **extremar las medidas de protección** (utilización de maskarilla, limitación del número de contactos sociales...).
- Permanecer en casa, preferentemente en una **habitación individual**, con **buena ventilación**, evitando el contacto con el resto de convivientes.
- Si no puedes evitar contactar con otras personas, debes usar siempre **maskarilla quirúrgica o FFP2** y ventilar el espacio.



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

- Durante la cuarentena, **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 maskarilla, la ventilación de interiores y mantener la distancia.



NORMATIVA SANCIONADORA EN RELACIÓN A PERSONAS IDENTIFICADAS COMO CONTACTO ESTRECHO DE UN CASO DE COVID-19:

El Gobierno de Canarias, mediante la Ley 1/2021, de 29 de abril, dispone que "Los sujetos que reciban recomendación o prescripción de cuarentena, aislamiento o diagnóstico por parte de los profesionales con funciones de detección, seguimiento y control de la enfermedad estarán especialmente obligados a guardar su observancia." Y tipifica como INFRACCIÓN "El incumplimiento del deber de observancia de la cuarentena recomendada o prescrita por profesionales sanitarios con funciones de detección, seguimiento y control de la enfermedad, cuando se trate de contactos estrechos de pacientes diagnosticados con COVID-19, con sintomatología compatible con la enfermedad o cualquier otro motivo por el que haya sido recomendada o prescrita." La comisión de las infracciones previstas en esta disposición dará lugar a la imposición de sanciones que pueden ir **desde los 100 euros hasta los 3.000 euros**.

Recomendaciones que debes seguir
si presentas **SÍNTOMAS** y tu prueba
ha resultado **NEGATIVA**

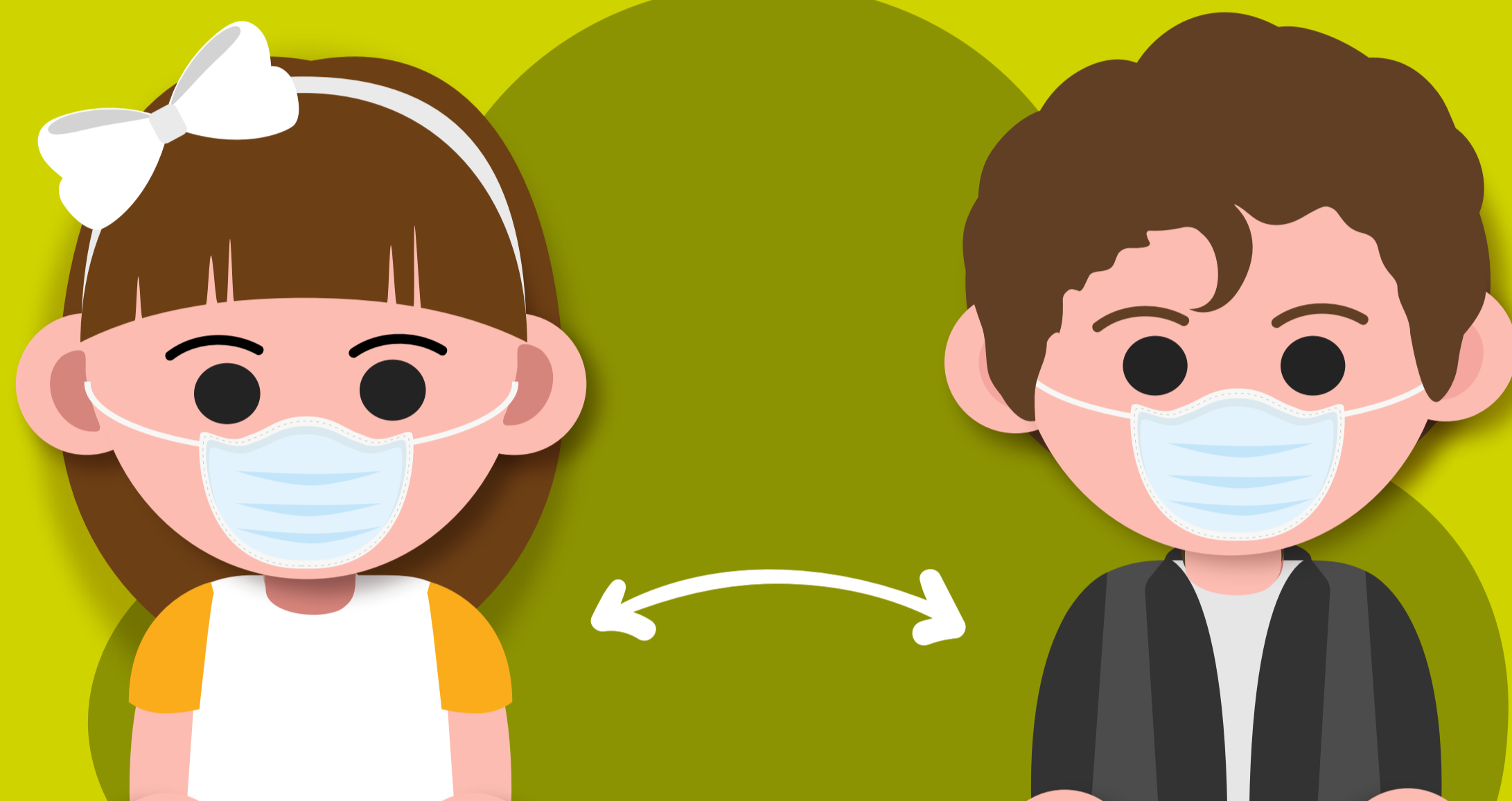


Mascarilla

Úsala cubriendo nariz, boca
y barbilla

Metros

Al menos 1,5m entre personas

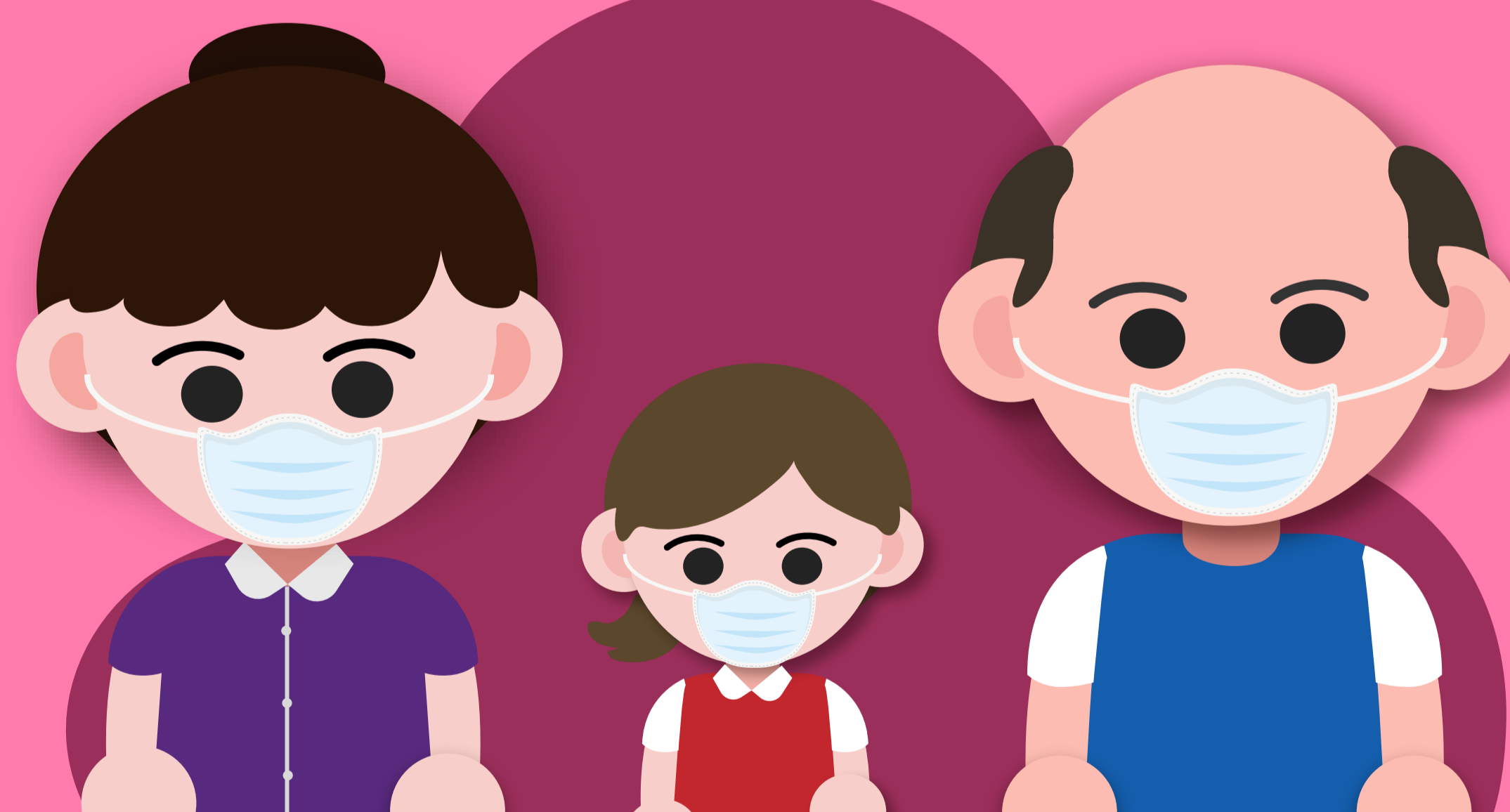


Manos

Lavado frecuente de manos

Menos contacto

Y en una burbuja estable



Más ventilación

Actividades al aire libre y ventanas abiertas