

# ¿QUÉ HACER SI TIENES SÍNTOMAS COMPATIBLES CON LA COVID-19?

**ACTUALIZACIÓN: 14/09/2020**

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Tos, fiebre o febrícula superior a 37,2 grados, dificultad al respirar, congestión nasal, dolor de garganta, dolor torácico, dolor de cabeza, dolor abdominal, vómitos, diarrea, dolor muscular, malestar general, lesiones o manchas en la piel, disminución del olfato y el gusto o escalofríos.

## ¿QUÉ HACER SI SE TIENE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS EN CASA?

### SI LOS SÍNTOMAS SON LEVES

- No debes venir a la RESAD.
- Debes llamar a tu médico de atención primaria o a tu centro de salud, a través del teléfono habitual de cita, donde te darán las indicaciones necesarias. Si es fin de semana o festivo, debes llamar al 061.
- Si necesitas más información puedes llamar al teléfono de atención sobre la COVID-19 (900 102 112) o consultar la web para autoevaluarte (<https://coronavirus.comunidad.madrid>).
- Debes informar al coordinador COVID de la RESAD (Mario – [administrador@resad.es](mailto:administrador@resad.es)), señalándole los contactos que has tenido en la RESAD en las últimas 48 horas, destacando cuáles han sido contactos estrechos (familiares, convivientes y personas que hayan tenido contacto contigo a una distancia menor de 1,5 metros, durante un tiempo de al menos 15 minutos y sin mascarilla). Solo tienes que indicar los contactos que has tenido en la RESAD.
- Debes realizarte la prueba PCR, si te lo prescriben.

### SI LOS SÍNTOMAS SON GRAVES

- No debes venir a la RESAD.
- Debes llamar al número de emergencias 061 para recibir indicaciones de los servicios sanitarios.
- Cuando sea posible, debes informar al coordinador COVID de la RESAD (Mario – [administrador@resad.es](mailto:administrador@resad.es)), señalándole los contactos que has tenido en la RESAD en las últimas 48 horas, destacando cuáles han sido contactos estrechos (familiares, convivientes y personas que hayan tenido contacto contigo a una distancia menor de 1,5 metros, durante un tiempo de al menos 15 minutos y sin mascarilla). Solo tienes que indicar los contactos que has tenido en la RESAD.
- Debes realizarte la prueba PCR, si te lo prescriben.

## ¿QUÉ HACER SI SE TIENE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS EN LA RESAD?

### SI LOS SÍNTOMAS SON LEVES

- Tomando las precauciones adecuadas, debes avisar al coordinador COVID de la RESAD (administrador o persona del equipo directivo presente en el centro) a través de los conserjes.
- Si eres adulto deberás volver a tu domicilio, evitando el contacto con otras personas. Si eres menor, nos pondremos en contacto con las personas a tu cargo para que vengan a recogerte. Deberás esperar en el camerino A5 habilitado para tal fin.
- Una vez en tu domicilio, debes llamar a tu médico de atención primaria o a tu centro de salud, a través del teléfono habitual de cita, donde te darán las indicaciones necesarias.
- Si necesitas más información puedes llamar al teléfono de atención sobre la COVID-19 (900 102 112) o consultar la web para autoevaluarte (<https://coronavirus.comunidad.madrid>).
- Debes informar al coordinador COVID de la RESAD (Mario – [administrador@resad.es](mailto:administrador@resad.es)), señalándole los contactos que has tenido en la RESAD en las últimas 48 horas, destacando cuáles han sido contactos estrechos (familiares, convivientes y personas que hayan tenido contacto contigo a una distancia menor de 1,5 metros, durante un tiempo de al menos 15 minutos y sin mascarilla). Solo tienes que indicar los contactos que has tenido en la RESAD.
- Debes realizarte la prueba PCR, si te lo prescriben.

## SI LOS SÍNTOMAS SON GRAVES

- Tomando las precauciones adecuadas, debes avisar al coordinador COVID de la RESAD (administrador o persona del equipo directivo presente en el centro) a través de los conserjes.
- Se llamará al número de emergencias 061 para recibir indicaciones de los servicios sanitarios.
- Deberás esperar hasta la llegada de los servicios sanitarios en el camerino A5.
- Cuando sea posible, debes informar al coordinador COVID de la RESAD (Mario – [administrador@resad.es](mailto:administrador@resad.es)), señalándole los contactos que has tenido en la RESAD en las últimas 48 horas, destacando cuáles han sido contactos estrechos (familiares, convivientes y personas que hayan tenido contacto contigo a una distancia menor de 1,5 metros, durante un tiempo de al menos 15 minutos y sin mascarilla). Solo tienes que indicar los contactos que has tenido en la RESAD.
- Debes realizarte la prueba PCR, si te lo prescriben.

## ¿QUÉ HACER MIENTRAS ESPERAS LOS RESULTADOS DE LA PRUEBA PCR?

- Debes evitar el contacto con otras personas, en la medida de lo posible, dentro de tu domicilio y extremar las medidas de prevención e higiene.
- En ningún caso debes venir a la RESAD.

## ¿QUÉ HACER CUANDO SEPAS LOS RESULTADOS DE LA PRUEBA PCR?

### PCR NEGATIVO

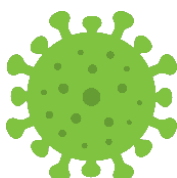
- No tienes la COVID-19.
- Debes informar al coordinador COVID de la RESAD (Mario – [administrador@resad.es](mailto:administrador@resad.es)) del resultado.
- Puedes reincorporarte a la RESAD si lo han autorizado los servicios sanitarios.

### PCR POSITIVO

- Tienes la COVID-19.
- Debes informar al coordinador COVID de la RESAD (Mario – [administrador@resad.es](mailto:administrador@resad.es)) del resultado. El Coordinador COVID avisará a la Dirección de Área Territorial, Dirección General de Salud Pública y Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, además de a los contactos estrechos que hayas tenido en la RESAD.
- No puedes venir a la RESAD y debes seguir las indicaciones de los servicios sanitarios.
- Salvo que los servicios sanitarios te señalen lo contrario, debes seguir las siguientes indicaciones de la Dirección General de la Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

## INFORMACIÓN PARA CASOS COVID-19

### 1. DEBE CUIDARSE Y CUIDAR QUE OTRAS PERSONAS NO SE INFECTEN



Es muy importante que informe a sus convivientes y personas con las que haya mantenido un contacto estrecho que sospecha o ha dado positivo en Covid-19, para que comiencen el aislamiento.

De esta manera, usted está contribuyendo a evitar la transmisión del virus.

### 2. DEBE QUEDARSE EN CASA DURANTE AL MENOS 10 DÍAS



Este tiempo de 10 días de aislamiento empieza a contar desde el día en que usted comenzó a tener síntomas (como fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolor de cabeza, mucho cansancio, pérdida de olfato, de gusto, diarrea) o en caso de ser asintomático, desde que le confirmaron la PCR positiva.

El aislamiento debe prolongarse hasta que hayan pasado 3 días sin síntomas.

### 3. CÓMO REALIZAR EL AISLAMIENTO

- Quédese en una **habitación de uso individual**, con ventana y con la puerta cerrada.
- **Si tiene que salir de la habitación**, utilice siempre  **mascarilla** y mantenga la **distancia de seguridad de al menos 1,5 metros** con el resto de convivientes. También utilice mascarilla si el cuidador entra en la habitación donde usted permanece aislado.
- **Lávese las manos con frecuencia** con agua y jabón (y séquelas con papel desechable) o use gel hidroalcohólico.
- Utilice **pañuelos desechables** cuando tosa o estornude o tápese con el codo.
- Si tiene más de un **aseo** en el domicilio, utilice uno sólo **para usted**. En caso de compartirlo, **desinfectelo con lejía** antes de que lo usen los demás.
- Tenga disponible un **teléfono** para informar de sus necesidades a su cuidador y para comunicarse con familiares y amistades.
- Utilice una única **bolsa de basura** en la habitación para los desechos personales.
- **Evite visitas** innecesarias a su domicilio.
- El seguimiento y el alta será **supervisado** por su **médico/ a** del centro de salud.



#### RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA CUIDADORA. CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO

- ✓ Siempre que sea posible, que la persona cuidadora no tenga factores de riesgo.
- ✓ **Utilice siempre mascarilla al entrar en la habitación** de la persona aislada.
- ✓ Mantenga la **distancia de seguridad** de al menos 1,5 metros siempre que sea posible.
- ✓ **Utilice guantes desechables**, tanto **para la limpieza** de enseres (ropa, vasos...) como de la habitación y dépositelos en bolsa cerrada.
- ✓ Limpie **los pomos y los interruptores de la luz** con agua y lejía doméstica.
- ✓ **Lávese las manos cada vez que entre y salga de la habitación.**
- ✓ **No comparta utensilios personales** como toallas, vasos, platos, cubiertos, teléfono.
- ✓ **Lave la ropa en lavadora a temperatura alta (60° o más)** y la vajilla con agua caliente y jabón, a ser posible en el lavavajillas.

### ¿QUÉ HACER SI SOY UN CONTACTO ESTRECHO DE UN CASO CONFIRMADO POR PCR DE COVID?

- Los contactos estrechos son aquellas personas que son familiares, convivientes y personas que hayan estado a una distancia menor de 1,5 metros, durante un tiempo de al menos 15 minutos y sin mascarilla, de un caso confirmado por PCR de la COVID-19.

- El coordinador COVID de la RESAD te avisará si has sido contacto estrecho de un caso confirmado por PCR de COVID-19 en nuestro centro.

- Salvo que con anterioridad hayas pasado la COVID-19 de manera confirmada, debes seguir las siguientes indicaciones de la Dirección General de la Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.



**Usted ha estado en contacto con una persona diagnosticada de infección por coronavirus (con PCR positiva) por lo que debe cuidarse y cuidar que otras personas no se infecten.**

#### SIGA LAS INDICACIONES:

##### 1. QUÉDESE EN CASA DURANTE 14 DÍAS



Este tiempo de 14 días, llamado "**cuarentena**", empieza a contar desde el día siguiente a la última vez que estuvo en contacto con la persona que tiene la infección (persona con una PCR+).

##### 2. PRESTE ATENCIÓN A LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS



Fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolor de cabeza, mucho cansancio, pérdida de olfato, de gusto, diarrea.  
Anote cuándo han aparecido los síntomas.

### 3. SI PRESENTA SINTOMAS, CONTACTE CON SU CENTRO DE SALUD



Diga que está en cuarentena por ser contacto de un caso confirmado y explique sus síntomas.

Si es fin de semana o festivo, llame al 061 e informe igualmente de sus síntomas y de que está en cuarentena.



#### RECOMENDACIONES DURANTE LA CUARENTENA

- ✓ Debe permanecer en su domicilio durante toda la cuarentena
- ✓ Si convive con otras personas, trate de estar en una habitación individual y reduzca al mínimo las salidas de la misma. Cuando necesite salir, hágalo con mascarilla y mantenga en todo momento la distancia de 1,5 m.
- ✓ Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, o soluciones hidroalcohólicas.
- ✓ Si tienen más de un aseo en el domicilio, utilice uno solo para usted. Si no, desinfectelo con lejía doméstica.

#### ¿NECESITAS INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE LA COVID-19?

TELÉFONO DE INFORMACIÓN DE LA COMUNIDAD DE MADRID: 900 102 112

PÁGINA WEB DE INFORMACIÓN DE LA COMUNIDAD DE MADRID:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus>