



RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO DE CASOS Y CUARENTENA DE CONTACTOS EN DOMICILIO

¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO DIAGNÓSTICO DE COVID- 19?

Debo:

1. Controlar mis síntomas para detectar indicios de complicación de la enfermedad
2. Proteger a los demás, evitando contagiarlos
3. Avisar a mis contactos para que sigan las recomendaciones de contacto estrecho

¿CÓMO SE CONFIRMAN LOS CASOS DE COVID?

Los casos pueden ser confirmados por:

1. Estudios diagnósticos (Hisopado Test de Antígeno-Hisopado PCR para SARS-CoV2)
2. Criterio clínico epidemiológico

¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA PARA DETECTAR INDICIOS DE COMPLICACIÓN?

Debo controlar:

1. La temperatura corporal con termómetro: si la temperatura es mayor de 38 ° C, usted tiene fiebre. Debe controlar si tiene 3 o más días con fiebre.
2. Dificultad para respirar o falta de aire.
3. Dolor de pecho, dolor tipo puntada en el tórax.
4. Vómitos que le impiden alimentarse, diarrea mayor a 8 deposiciones por día.
5. Empeoramiento del estado general, alteración de la conciencia, caídas o inestabilidad para caminar.

¿QUÉ ES EL AISLAMIENTO?

Es una medida OBLIGATORIA que mantiene a los casos positivos o confirmados de COVID-19 en su domicilio, por lo menos durante 10 días desde el comienzo de los síntomas, para evitar el contagio a demás personas.

En personas correctamente vacunadas, puede establecerse aislamiento estricto por 7 días, más 3 días de medidas de cuidado especial. Los primeros 7 días de la enfermedad, presentan el mayor riesgo de contagio.

¿QUÉ ES LA CUARENTENA?

Es una restricción OBLIGATORIA de las actividades realizadas fuera del domicilio para toda **persona asintomática que tiene su esquema de vacunación INCOMPLETA y es contacto estrecho** de un caso confirmado de COVID- 19. Los familiares o convivientes de los contactos estrechos pueden realizar las actividades habituales respetando los cuidados.

CONTACTO ESTRECHO:

Cualquier persona que haya permanecido a una distancia menor a 2 metros, durante más de 15 minutos o haya tenido contacto físico (saludo) CON UN CASO CONFIRMADO DE COVID- 19, desde 2 días antes del comienzo de los síntomas del caso y hasta que concluyan sus días de aislamiento (ej. convivientes, visitas, compañeros de trabajo).

¿QUIÉNES Y CUÁNTOS DÍAS DEBEN ESTAR EN CUARENTENA?

Si soy contacto estrecho con un caso confirmado de COVID- 19 y tengo esquema de vacunación incompleto, debo estar 10 días en cuarentena desde la fecha en que estuve por última vez en contacto con el caso positivo. Si tengo esquema de vacunación completa, NO debo cumplir cuarentena, pero debo por el término de 10 días, cumplir con las recomendaciones de cuidados especiales.

¿POR QUÉ DEBO HACER CUARENTENA SI SOY CONTACTO ESTRECHO?

Porque si tengo mi esquema de vacunación INCOMPLETO y me contagié la enfermedad, puedo transmitirla y contagiar a otros, incluso dos días antes de que me dé cuenta que estoy enfermo. Es decir, esta enfermedad contagia desde dos días antes de que aparezcan los síntomas.

¿QUÉ PASA SI TENGO SÍNTOMAS DURANTE LA CUARENTENA?

Todos los días que dure la cuarentena, o los días en que cumple recomendaciones de cuidados especiales, debe estar atento a la aparición de síntomas compatibles con infección por Coronavirus como: fiebre, dolor de garganta, tos, cefalea (dolor de cabeza), dolores musculares o corporales, pérdida reciente de olfato o gusto, cansancio, náuseas, vómitos, diarrea, congestión nasal, dificultad para respirar.

Si Ud. comienza con síntomas se considera un caso confirmado por criterio clínico-epidemiológico y debe aislarse por 10 días desde la fecha de inicio de los síntomas (si tiene vacunación incompleta) ó aislarse por 7 días y mantener 3 días de cuidados especiales (si tiene vacunación completa).

Si Ud. es una persona con factores de riesgo* debe consultar en Centros de testeo, Centros de Salud, Hospitales Públicos o donde corresponda por su obra social o prepaga. Concurrir siempre con barbijo y avisar de la situación apenas ingrese al efector de salud.

**Factores de riesgo: mayor de 60 años, embarazo, Enfermedades crónicas, (principalmente aquellas severas o mal controladas: cardíacas, respiratorias, renales, endócrino-metabólicas), inmunocompromiso, Síndrome de Down.*

¿QUÉ CUIDADOS DEBO TENER DURANTE LA CUARENTENA Y EL AISLAMIENTO?

- No salir del hogar por ningún motivo, no recibir visitas. Sólo salir de la casa para recibir atención médica.
- Mantener 2 metros de distancia de los otros miembros de la casa, especialmente de adultos mayores y personas con enfermedades cardíacas, pulmonares o diabetes.
- Si debe circular por lugares comunes en su hogar, COLOCARSE BARBIJO. Comer separado del resto del grupo familiar.
- Mantener las medidas de higiene personal: lavado de manos frecuente con agua y jabón, no compartir artículos de higiene personal ni de alimentación, usar pañuelos descartables y eliminarlos en bolsas plásticas, toser o estornudar en el pliegue del codo.
- Controlar temperatura corporal cada 12 horas.
- Ocupar una habitación solo, en lo posible con ventana y baño privado.
- Si el baño se comparte se debe higienizar con lavandina después de cada uso.
- Mantener ambientes limpios y ventilados.
- Limpiar y desinfectar frecuentemente las superficies.

MEDIDAS DE CUIDADOS ESPECIALES

¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS DE CUIDADO ESPECIAL QUE DEBO MANTENER AL FINALIZAR LA CUARENTENA O AISLAMIENTO?

1. No asistir a eventos sociales. No realizar reuniones familiares o con amigos ni concurrir a eventos masivos de entretenimiento.
2. Extremar cuidados al estar en contacto con personas que tengan factores de riesgo.
3. Mantener distanciamiento social (2 metros de distancia entre personas).
4. Uso permanente de barbijo en situaciones de cercanía con otras personas. El barbijo debe estar todo el tiempo colocado correctamente: debe cubrir boca, nariz y mentón, ajustar adecuadamente el rostro, no debe caerse ni aflojarse, ni estar por debajo de la nariz.
5. Mantener ventilados los ambientes.
6. Mantener higiene de manos: lavado frecuente con agua y jabón.