

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS EN CUARENTENA

¿Qué es la cuarentena por COVID-19?

¿Porqué es importante mantenerla?

La cuarentena es una medida de salud pública para evitar la transmisión de la COVID-19, se pauta para que las personas que han estado expuestas al virus no tengan contacto con otras personas durante el periodo en el que pueden desarrollar y transmitir la infección.

El virus de la COVID-19 puede transmitirse desde dos días antes del inicio de los síntomas. También a partir de personas asintomáticas, aunque se realice una prueba diagnóstica al inicio de la cuarentena y ésta sea negativa, se guardará la cuarentena hasta el final, ya que pueden aparecer síntomas con posterioridad al resultado y durante todo el periodo de cuarentena.

Toda persona* que sea identificada como **contacto estrecho** deberá guardar **cuarentena** durante los **10 días posteriores al último contacto** con un caso positivo para controlar la transmisión de la COVID-19. Cualquier síntoma compatible con la COVID-19 durante la cuarentena deberá comunicarse al sistema sanitario de cada CC.AA. Si eres contacto estrecho sigue estas recomendaciones durante la cuarentena:

1



LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE (con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas) especialmente después de toser, estornudar y tocar o manipular pañuelos u otras superficies potencialmente contaminadas.

2



EVITAR LA TOMA DE ANTITÉRMICOS (medicamentos para combatir los estados febriles) sin supervisión médica durante el periodo de vigilancia de síntomas/cuarentena para evitar enmascarar y retrasar la detección de la fiebre.

3



Se recomienda la **REALIZACIÓN DE AL MENOS UNA PDIA** (prueba de infección activa) durante el seguimiento de los contactos, idealmente cercana a la finalización de la cuarentena. Si es posible, se realizarán dos pruebas, una al inicio y otra cercana a la finalización. Las CC.AA. podrán valorar realizar pruebas diagnósticas en otro momento del seguimiento. La prueba diagnóstica será preferentemente una PCR.

4



PERMANECER EN EL DOMICILIO durante la cuarentena, y restringir al máximo el contacto con convivientes. Permanecer en habitación individual, restringiendo al mínimo las salidas de la misma, que siempre se realizarán con mascarilla quirúrgica. En este caso los convivientes también deberán llevar mascarilla quirúrgica. A ser posible no compartir el baño, de hacerlo debe extremarse su limpieza.

5



Las personas en cuarentena deben **ESTAR LOCALIZABLES** a lo largo de la misma, y organizarse para no realizar ninguna salida fuera de su casa que no sea excepcional durante su periodo de cuarentena (como puede ser salir para realizarse una prueba diagnóstica). Si el contacto sigue asintomático al finalizar la cuarentena podrá reincorporarse a su rutina de forma habitual.

Más Información



*Consultar el **caso particular de las personas que hayan recibido la pauta de vacunación completa** en la Ficha Gestión de Contactos Estrechos II.

Fuente: Ministerio de Sanidad, [Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19](#)

Plan General de Actividades Preventivas 2021

