

COVID-19: ¿qué debo hacer si...?

SI ME HAGO UN AUTOTEST Y ES POSITIVO

- Aíslate
- Comunícalo al sistema sanitario
<https://www.scsalud.es/autotest>

Soy positivo en Covid-19

- **Mantén AISLAMIENTO** al menos 7 días y hasta 3 días después de la desaparición de los síntomas.
- Si no tienes síntomas, tu aislamiento será de 7 días desde que te hiciste la prueba diagnóstica.

¿Tienes síntomas LEVES?

- NO es necesario que contactes con tu Centro de Salud.
- Guarda reposo, bebe abundante líquido.
- Puedes tomar antitérmico (por ejemplo paracetamol) si tienes fiebre.
- Si **empeoramiento SEVERO** (dificultad para respirar o fiebre) durante un tiempo prolongado contacta con tu Centro de Salud.

Informa a tus CONTACTOS ESTRECHOS para que sigan las recomendaciones sanitarias.

¿CUÁNDO SOY CONTACTO ESTRECHO?

Si he estado con un caso positivo, sin las medidas de protección, más de 15 minutos en las 48 horas previas a inicio de síntomas o fecha de diagnóstico del caso.

Soy contacto estrecho de un positivo

No tengo síntomas

- **No precisas prueba diagnóstica.**
- **SOLO** si eres una persona **VULNERABLE** (\geq de 65 años, inmunodeprimidos, embarazadas, no vacunados y cuidadores de vulnerables) **contacta con Salud Cantabria Responde 942.20.40.80**

Con pauta de vacunación completa:

- **No es necesario guardar cuarentena**
- **Limitar** las interacciones sociales
- **Evitar** el contacto con personas vulnerables
- **Extremar** las medidas de prevención (mascarilla, distancia, ventilación...) en los 10 días posteriores al contacto.

Sin pauta de vacunación completa:

- Debo mantener **cuarentena domiciliaria 7 días** tras el contacto con la persona positiva.

Tengo síntomas

Contacta con tu Centro de Salud o con Salud Cantabria Responde 942.20.40.80.

Medidas Prevención

- Mascarilla
- Distancia física
- Ventilación
- Higiene de manos
- Con síntomas me quedo en casa