



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

Recomendaciones generales de conducta en confinamiento para personal diagnosticado o en periodo de observación (“cuarentena”)

*Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19
(Ministerio de Sanidad. Actualizada 25-9-2020)*

Si se le ha diagnosticado como contacto de riesgo por el Servicio Público de Salud, se le realizará un seguimiento activo durante un periodo que, con carácter general, variará **entre 10 y 14 días**.

El objetivo es evitar que, si hubiera adquirido la infección, la pueda transmitir a su vez a otras personas, teniendo en cuenta además que esta transmisibilidad comienza **48 horas antes** de la aparición de **síntomas**, si se desarrollan.

Durante este periodo deberá estar pendiente de cualquier síntoma de enfermedad (en particular fiebre, tos o dificultad respiratoria) para poder actuar de la forma más temprana posible, especialmente para evitar la transmisión a otras personas. Si desarrolla alguno de estos síntomas, contacte de manera inmediata con:

Salud Responde - número de teléfono 955 54 50 60

Debe realizar un **control de temperatura dos veces al día**, entre los siguientes horarios: De 08:00 a 10:00 horas y de 20:00 a 22:00 horas.

Además, deberá seguir las siguientes recomendaciones:

- **Permanezca** en su **domicilio** hasta transcurridos 10 o 14 días tras la última exposición de riesgo, es decir, el día que tuvo contacto con el caso por última vez
- **Permanezca** la mayor parte del tiempo en una **habitación individual** y preferiblemente con la puerta cerrada (y trate de realizar actividades que le entretengan como leer, dibujar, escuchar la radio, escuchar música, ver televisión, navegar por internet, etc.).
- A ser posible use su **propio baño**, es decir, no lo comparta con ninguno de sus convivientes.
- **Lávese** las **manos** con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar o manipular pañuelos que haya usado para cubrirse. También puede utilizar soluciones hidro-alcohólicas.
- **Restrinja** al mínimo imprescindible las **salidas** de la habitación o de la casa y, cuando sea necesario salir, lleve siempre una mascarilla quirúrgica.
- **Limite** en la medida de lo posible el **contacto** con convivientes.