



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 12 de agosto de 2021)*

Si debido a su exposición a un caso de infección, 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 días tras la última exposición de riesgo, es decir, el día que tuvo contacto con el caso por última vez, salvo que por el Servicio de Salud le indiquen otro periodo.
- **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.