

HOJA DE INFORMACIÓN PARA CONTACTOS ESTRECHOS EN EL ÁMBITO DEPORTIVO EN SEGUIMIENTO Y CUARENTENA

Debido a su exposición a un caso de infección por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) durante el posible periodo de transmisibilidad y que, para el **ámbito deportivo**, comienza **5 días antes** de la aparición de síntomas, se le ha clasificado como contacto de riesgo. Se le va a realizar un **seguimiento** a lo largo de un periodo de **10 días**.

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. Además, debe **permanecer en su domicilio en cuarentena durante 10 días** desde el último contacto estrecho con el caso confirmado. Durante los 4 días siguientes deberá seguir vigilando la posible aparición de síntomas. El objetivo es evitar que, si hubiera adquirido la infección, la pueda transmitir a su vez a otras personas.

Debe realizar un **control de temperatura dos veces al día**, entre los siguientes horarios:

- De 08:00 a 10:00 horas
- De 20:00 a 22:00 horas.

El responsable de su seguimiento (**Equipo de Atención Primaria, EAP**) contactará con usted para conocer las mediciones de temperatura y si ha presentado algún síntoma sospechoso, siguiendo los protocolos establecidos en la Comunidad Autónoma. Además, deberá seguir las siguientes **recomendaciones**:

- **Permanezca en su domicilio** hasta transcurridos 10 días tras la última exposición de riesgo, es decir, desde el último día que tuvo contacto estrecho con el caso confirmado.
- Permanezca la mayor parte del tiempo en una **habitación individual** y preferiblemente con la puerta cerrada (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 pueden utilizarse 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 sus convivientes**.

En caso de tener fiebre (tener en cuenta si se está tomando antitérmicos para poder valorar la fiebre) o **desarrollar cualquier síntoma** como tos o dificultad respiratoria, deberá contactar de manera inmediata con su **Médico de Atención Primaria**.

Si esta persona no se encontrara disponible, **llame al teléfono 900 612 112 e informe de sus síntomas y de que está en seguimiento como contacto estrecho**.