**FREMAP**

*Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61*

Frente al coronavirus, con o sin vacuna,

# ¡No bajes la guardia!

## ¿Qué debo hacer?

### TENGO SÍNTOMAS O HE DADO POSITIVO EN UNA PRUEBA DIAGNÓSTICA

Si tienes fiebre, tos, dolor de garganta, sensación de falta de aire, perdida de olfato o gusto, dolores, congestión nasal o diarrea, ponte en contacto con tu Médico de Atención Primaria y sigue sus instrucciones.

Es importante comunicar también esta situación a los responsables de tu centro de trabajo para que puedan iniciar la detección de posibles contactos y adoptar, en su caso, las medidas de prevención necesarias.

### ¿Soy un contacto estrecho?

No toda persona que haya podido tener un "contacto próximo" con un caso confirmado o sospechoso tiene que ser considerado necesariamente "contacto estrecho".

Solo los Médicos de Atención Primaria o los Médicos de los Servicios de Prevencion de Riesgos Laborales de las empresas están facultados para considerar si una persona es o no un "contacto estrecho".

sí

### ¿Qué debo hacer?

Será tu Médico de Atención Primaria el encargado de dar las instrucciones necesarias y de hacer el seguimiento, en aquellos casos en los que se recomiende aislamiento domiciliario.

### HE DADO POSITIVO EN EL TEST AUTODIAGNÓSTICO DE LA FARMACIA

En primer lugar, debes aislarte en tu domicilio y notificar esta situación a tu Médico de Atención Primaria o a las autoridades sanitarias.

Es importante comunicar también esta situación a los responsables de tu centro de trabajo para que puedan iniciar la detección de posibles contactos y adoptar, en su caso, las medidas de prevención necesarias.

### ¿Soy un contacto estrecho?

Para considerarte contacto estrecho se han de valorar circunstancias como:

- La proximidad,
- el tiempo,
- el uso inadecuado de equipos de protección,
- la convivencia con el caso o
- la coincidencia en tiempos y espacios poco ventilados.

sí

### ¿Qué debo hacer?

Las personas que estén correctamente vacunadas o que hayan padecido la enfermedad previamente (dentro de los 180 días anterior) no tendrán que realizar cuarentena, salvo que su médico/a así lo indique.

En estos casos, solo deberás:

- Extremar el uso de mascarillas en interacciones sociales y en el lugar de trabajo.
- No acudir a eventos multitudinarios.
- Realizar una vigilancia de la posible aparición de síntomas compatibles con COVID-19.

---

***Si eres "contacto estrecho" y tu Médico de Atención Primaria te ha indicado la necesidad de realizar "Cuarentena"***

- Durante la cuarentena debes permanecer en tu domicilio, preferentemente en una habitación individual y restringir al mínimo los contactos con otras personas
- Vigila tu estado de salud y comunicar de forma inmediata a tu Médico de Atención Primaria cualquier síntoma de enfermedad que pueda aparecer
- La cuarentena durará 10 días a contar desde el último contacto con el caso

---

***Ya estoy completamente vacunado ¿Qué debo hacer?***

- **Higieniza tus manos** (con jabón o gel hidroalcohólico)
- **Usa mascarillas**, especialmente en espacios cerrados y en los insuficientemente ventilados
- **Mantén la distancia de seguridad de 1,5 metros**, también en espacios públicos
- **Ventila los espacios cerrados** preferiblemente usando la ventilación natural (apertura de puertas y ventanas).
- **Evita aglomeraciones**

## RECUERDA

**Las vacunas actuales no impiden la transmisión del virus ni el padecimiento de la enfermedad**
**Las vacunas actuales no tienen una eficacia total**

**FREMAP** | Carretera de Pozuelo, nº 61 - 28222 Majadahonda (Madrid) | www.fremap.es

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023