

# Recomendaciones

## que debes seguir si has resultado positivo en tu prueba para el coronavirus

- 1 Permanece en casa, preferentemente en una **habitación individual**, durante **7 días desde la fecha de inicio de los síntomas** (siempre que hayan pasado 3 días desde que el cuadro clínico se haya resuelto) o **desde la prueba positiva**, en caso de no haber presentado síntomas.
- 2 Tras el periodo de aislamiento de 7 días y **hasta los 10 días posteriores** al inicio de síntomas o a la fecha de diagnóstico en los casos asintomáticos, las personas positivas deben **extremar las precauciones** y reducir todo lo posible las interacciones sociales **utilizando de forma constante la mascarilla**. Especialmente se debe evitar el contacto **con personas vulnerables**.



- 3 Haz el aislamiento en un sitio con **buena ventilación** (ventana al exterior, abierta con frecuencia) **evitando el contacto con convivientes** en todo lo posible.
- 4 Si no puedes evitar contactar con otras personas, **debes usar siempre mascarilla quirúrgica y ventilar el espacio**.
- 5 **Utiliza un baño individual**. Si no es posible, usa la **mascarilla** el mayor tiempo que puedas y **ventila** adecuadamente antes de que otra persona lo use.

- 6 Durante el aislamiento, **vigila la aparición de síntomas de alarma como** dificultad para respirar, dolor o presión persistente en el pecho, confusión, incapacidad de despertarse o permanecer despierto.
- 7 En caso de que **aparezcan síntomas de alarma, llama al 112** e identifícate como persona diagnosticada de COVID-19.
- 8 **La limpieza de zonas comunes es importante**, aunque lo más importante es el **uso de mascarilla, la ventilación de interiores y mantener la distancia**.



**NO es necesario hacer una prueba al final del periodo de aislamiento** (salvo que seas trabajador sanitario o sociosanitario).

### **NORMATIVA SANCIONADORA EN RELACIÓN CON PERSONAS IDENTIFICADAS COMO CASOS DE COVID-19:**

: El Gobierno de Canarias, mediante la Ley 1/2021, de 29 de abril, dispone que “Los sujetos que reciban recomendación o prescripción de cuarentena, aislamiento o diagnóstico por parte de los profesionales con funciones de detección, seguimiento y control de la enfermedad estarán especialmente obligados a guardar su observancia.” Y tipifica como INFRACCIÓN GRAVE “El incumplimiento del deber de observancia del aislamiento prescrito por profesionales sanitarios con funciones de detección, seguimiento y control de la enfermedad, cuando se trate de pacientes diagnosticados con COVID-19”, así como “La obstaculización de cualquier actividad inspectora o la comprobación relativa a los hechos; la resistencia a suministrar datos o la obstrucción a facilitar datos, así como el proporcionar información inexacta o falsa a los agentes de la autoridad o autoridad competente; o la negativa a colaborar con la autoridad sanitaria, los agentes de la autoridad correspondientes, policía local, Cuerpo General de la Policía Canaria y de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado que se encuentren en el ejercicio de su empleo o cargo”. La comisión de las infracciones previstas en esta disposición **dará lugar a la imposición de sanciones que pueden ir desde los 3.000 euros hasta los 60.000 euros.**

# Información **IMPORTANTE**

si has resultado **positivo** en tu prueba  
**para el coronavirus**

La Dirección General de Salud Pública tiene información sobre  
**el resultado POSITIVO en tu prueba para el Coronavirus.**

Si tienes una prueba positiva,  
colabora avisando a tus  
contactos estrechos para que  
sigan las recomendaciones  
sanitarias



## Te decimos cómo hacerlo:

- Piensa con quién has estado en los **dos días anteriores** a empezar a notar síntomas, o desde que diste positivo, si no has tenido síntomas.
- Un contacto estrecho, es aquella persona con la que has estado **sin mascarilla, a menos de 1 metro y medio durante más de 15 minutos, seguidos o acumulados a lo largo de un día, sin medidas de protección.**

- Debes decirles que **extremen las precauciones**, reduciendo todo lo posible las **interacciones sociales durante 10 días** y utilizar de forma constante la mascarilla. Especialmente, se debe **evitar el contacto con personas vulnerables.**



## A continuación te indicamos las pautas que deben seguir tus contactos estrechos.

### **NORMATIVA SANCIONADORA EN RELACIÓN CON PERSONAS IDENTIFICADAS COMO CASOS DE COVID-19:**

El Gobierno de Canarias, mediante la Ley 1/2021, de 29 de abril, dispone que "Los sujetos que reciban recomendación o prescripción de cuarentena, aislamiento o diagnóstico por parte de los profesionales con funciones de detección, seguimiento y control de la enfermedad estarán especialmente obligados a guardar su observancia." Y tipifica como INFRACCIÓN GRAVE "El incumplimiento del deber de observancia del aislamiento prescrito por profesionales sanitarios con funciones de detección, seguimiento y control de la enfermedad, cuando se trate de pacientes diagnosticados con COVID-19", así como "La obstaculización de cualquier actividad inspectora o la comprobación relativa a los hechos; la resistencia a suministrar datos o la obstrucción a facilitar datos, así como el proporcionar información inexacta o falsa a los agentes de la autoridad o autoridad competente; o la negativa a colaborar con la autoridad sanitaria, los agentes de la autoridad correspondientes, policía local, Cuerpo General de la Policía Canaria y de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado que se encuentren en el ejercicio de su empleo o cargo". **La comisión de las infracciones previstas en esta disposición dará lugar a la imposición de sanciones que pueden ir desde los 3.000 euros hasta los 60.000 euros.**

# Recomendaciones que debes seguir si eres **CONTACTO ESTRECHO** de una persona **diagnosticada de Covid-19**



Al ser **CONTACTO ESTRECHO**, significa que estás en riesgo de haber sido contagiado

Si estás **COMPLETAMENTE VACUNADO**, no es necesario que hagas cuarentena, pero deberás extremar las precauciones:

- Evitar el contacto con **personas vulnerables**.
- **Reducir interacciones sociales** utilizando en todo momento la **mascarilla**.
- Realizar únicamente **actividades esenciales**. En los casos en los que sea posible, **solicitar teletrabajo**.
- Recordar las **medidas de protección**: uso correcto de **mascarilla**, **distancia** de seguridad y fomentar la **ventilación** en los espacios interiores.



Si **NO ESTÁS VACUNADO** o tu pauta de vacunación **ESTÁ INCOMPLETA**:

- Deberás realizar cuarentena durante los **7 días posteriores a la fecha de último contacto con el caso positivo**.
- En los siguientes **10 días** tras el último contacto deberás **extremar las medidas de protección** (utilización de mascarilla, limitación del número de contactos sociales...).
- Permanecer en casa, preferentemente en una **habitación individual, con buena ventilación, evitando el contacto con el resto de convivientes**.
- Si no puedes evitar contactar con otras personas, debes usar siempre **mascarilla quirúrgica o FFP2** y ventilar el espacio.



Recomendaciones a **TODOS LOS CONTACTOS ESTRECHOS** independientemente de su estado vacunal:

- Durante la cuarentena, **vigila tu estado de salud y ante la aparición de síntomas** (fiebre, dolores musculares, tos, dolor de cabeza, dificultad al respirar, ...), contacta con el **teléfono 900 112 061**, donde te darán las recomendaciones a seguir.
- **Evita la toma de antitérmicos** sin supervisión médica durante la cuarentena, ya que podrían enmascarar o retrasar la aparición de fiebre.
- Realiza **lavado de manos frecuente**.
- La **limpieza de zonas comunes es importante**, aunque lo más importante es el uso de mascarilla, la ventilación de interiores y mantener la distancia.



## **NORMATIVA SANCIONADORA EN RELACIÓN A PERSONAS IDENTIFICADAS COMO CONTACTO ESTRECHO DE UN CASO DE COVID-19:**

El Gobierno de Canarias, mediante la Ley 1/2021, de 29 de abril, dispone que "Los sujetos que reciban recomendación o prescripción de cuarentena, aislamiento o diagnóstico por parte de los profesionales con funciones de detección, seguimiento y control de la enfermedad estarán especialmente obligados a guardar su observancia." Y tipifica como INFRACCIÓN "El incumplimiento del deber de observancia de la cuarentena recomendada o prescrita por profesionales sanitarios con funciones de detección, seguimiento y control de la enfermedad, cuando se trate de contactos estrechos de pacientes diagnosticados con COVID-19, con sintomatología compatible con la enfermedad o cualquier otro motivo por el que haya sido recomendada o prescrita." La comisión de las infracciones previstas en esta disposición dará lugar a la imposición de sanciones que pueden ir **desde los 100 euros hasta los 3.000 euros**.