

# ¿Qué significa ser contacto estrecho?

Aquí te explicamos los pasos a seguir, para cuidar tu salud y la de todos.



## ¿Qué es contacto estrecho?

Se considera contacto estrecho a una persona que ha estado expuesta a un caso confirmado o probable, dentro de 2 días antes y hasta 11 días después del inicio de síntomas. También, si ha estado en contacto con algún caso confirmado o probable asintomático, entre 2 días antes y 11 días después de la toma de muestra.

### TIPOS DE EXPOSICIÓN PARA SER CONSIDERADO CONTACTO ESTRECHO:

- Contacto sin uso de mascarilla, a menos de un metro de distancia y durante al menos 15 minutos, o contacto físico directo, sin el uso correcto de la mascarilla.
- Compartir un espacio cerrado por dos horas o más, sin el uso correcto de la mascarilla.
- Vivir o pernoctar en el mismo hogar o recintos similares.
- Haberse trasladado en cualquier medio de transporte cerrado, a una proximidad menor de un metro, por 2 horas o más, sin ventilación natural o sin el uso correcto de la mascarilla.
- Dependiendo del riesgo de la exposición, la autoridad sanitaria podrá definir como contacto estrecho alguna situación en particular.

**Si eres caso confirmado de COVID-19, probable, sospechoso o contacto estrecho, resuelve tus dudas llamando al Fono TTA 800 371 900**

## ¿Qué hacer si eres contacto estrecho?

1. Debes cumplir una cuarentena de 11 días sin salir del domicilio, inmediatamente desde que sabes de un posible contagio o desde que la autoridad sanitaria confirme tu condición.
2. Estar atento a síntomas asociados al COVID-19 como fiebre, pérdida del olfato o gusto, tos, congestión nasal, dificultad respiratoria, dolor de garganta, muscular o de pecho, cansancio, calofrío, diarrea, falta de apetito, náuseas, vómitos y/o dolor de cabeza.
3. Si presentas síntomas, debes solicitar evaluación médica y toma de muestra para diagnóstico. No olvides mantener las medidas de autocuidado.



## ¿Cómo realizar una cuarentena segura y efectiva?

- Quédate en tu hogar, con una pieza personal y que permita la ventilación de la misma.
- Ten baño privado. Si es compartido, desinfecta y elimina desechos cada vez que lo uses.
- No deben ingresar personas al domicilio durante la cuarentena.
- Tú y tu familia deben circular con mascarilla al interior del domicilio.
- Usa tus propios elementos de higiene y comida y no los compartas.
- Mantente atento a síntomas respiratorios y si aparecen, acude al centro asistencial más cercano.
- Recuerda que existen las Residencias Sanitarias, que son establecimientos gratuitos que cumplen con las condiciones de seguridad y calidad para realizar aislamiento o cuarentena segura y efectiva. **Pide un cupo al 800 726 666.**

### #SigamosCuidándonos

- Usa Mascarilla
- Lava tus Manos
- Mantén Distancia
- Ventila Siempre

