

## COVID-19, información para el paciente

### Hoja informativa sobre enfermedades infecciosas de los médicos especializados en el control de enfermedades infecciosas

#### ¿Por qué he recibido esta información?

Los test han demostrado que tienes COVID-19, una infección causada por el coronavirus SARS-CoV-2.

#### ¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una infección viral que presenta con frecuencia síntomas leves tales como catarro, dolor de garganta, tos y fiebre, pero en algunas personas los síntomas son más graves, como pueden ser dificultades respiratorias, y necesitan recibir atención sanitaria en un hospital. Otros síntomas del COVID-19 son dolores musculares, dolor de cabeza, cansancio, alteración del olfato y el gusto y malestar estomacal con diarreas.

#### ¿Cómo se contagia el COVID-19?

El COVID-19 se contagia, en primer lugar, en los casos de contactos estrechos entre personas a través de gotas provenientes de las vías respiratorias. Cuando una persona infectada estornuda, tose, habla o espira, propaga gotas o gotículas en su entorno. El contagio se produce cuando esas gotas o gotículas penetran en el cuerpo tanto al inspirar como al tocarnos los ojos o las mucosas nasales o bucales con las manos sucias. Una persona infectada puede contagiar a otras, incluso antes de que comience a presentar síntomas. El tiempo que transcurre entre el contagio y el desarrollo de la enfermedad (período de incubación) varía entre 2 y 14 días, aunque es más frecuente que aparezcan a los 3 o 4 días.

#### ¿Durante cuánto tiempo puedo contagiar a otros?

El período en que se puede contagiar puede variar de persona a persona. Las personas que se enferman de gravedad suelen contagiar durante un período más prolongado que las personas enfermas con síntomas leves.

- Puedes contagiar a otros durante al menos 5 días desde el momento en que presentaste síntomas. Si no has mejorado en general y tienes fiebre durante los últimos dos días, es posible que puedas contagiar a otras durante un período mayor de 5 días. Si solo persisten síntomas leves tales como tos de garganta y alteración del olfato y el gusto, dejarás de contagiar después de 5 días. Si te han realizado un test a pesar de no presentar síntomas, deberás contar 5 días desde la fecha en que se hizo el test.
- Excepciones: si formas parte del **personal de asistencia y cuidados sanitarios, y no estás vacunado con al menos tres dosis**, se considera que puedes contagiar durante al menos 7 días desde la fecha en que contrajiste la enfermedad. Si te han realizado un test a pesar de no presentar síntomas, deberás contar 7 días desde la fecha en que se hizo el test.
- Si vives **en una residencia especial para personas mayores o estás internado en un hospital**, tu médico puede darte información acerca de durante cuánto tiempo puedes contagiar a otras personas. Esto también es aplicable si presentas **inmunodeficiencia grave**.

### **¿Que debo hacer para proteger a otras personas y evitar que se contagien?**

- Se recomienda que te quedes en casa y evites los contactos estrechos con otras personas mientras puedas contagiar.
- Si trabajas en el área de la asistencia y los cuidados sanitarios, se recomienda que informes a tu empleador.

### **Rastreo del contagio – ¿Qué significa?**

El rastreo del contagio debe realizarse en la asistencia y cuidados sanitarios en el lugar en que hay personas que corren el riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19. Por eso, tienes la obligación de colaborar en el rastreo del contagio, cuyo objeto es identificar e informar a esas personas que pueden haber estado expuestas al contagio en la asistencia y los cuidados sanitarios.

### **¿Qué debo hacer si necesito atención médica por causa del COVID-19 u otra enfermedad?**

- Llama al número de teléfono 1177 si necesitas asesoramiento sobre la asistencia médico-sanitaria. En ese caso, vas a recibir ayuda para evaluar los síntomas o te dirán dónde puedes solicitar asistencia sanitaria.
- Si necesitas solicitar asistencia sanitaria, es importante que primero llames por teléfono y no vayas directamente a un consultorio. Es para evitar contagiar a otros en el consultorio. Cuando llames por teléfono vas a recibir instrucciones sobre lo que debes hacer.
- Si te enfermas y corres peligro de vida, llama al 112.