

# Autoevaluación de salud frente al brote de COVID-19

¡Cuidarnos es obra de todos!



## CASO 1.

**NO TENGO SÍNTOMAS Y NO HE ESTADO CON NADIE CONFIRMADO DE COVID-19.**

Cuando **No estás en el trabajo**, si eres parte del grupo de **personas vulnerables**, o si **estás efectuando teletrabajo desde tu domicilio**:

- **No salgas** al mall, cine, restaurantes, parques, juntas con amigos, asados, celebraciones, entre otras.
- **Lávate las manos frecuentemente, limpia y desinfecta las superficies** especialmente los pomos de las puertas, baños, mesones, celular, teclado de computador.
- Sal de casa, **solo para abastecerse** de provisiones o compras de medicamentos. Al hacerlo, **evita tocar cualquier superficie** y si lo haces, límpiate las manos con alcohol gel.
- Al regresar a casa **deja los zapatos en la entrada, lávate las manos y lava la ropa** con agua caliente.



## CASO 2.

**NO TENGO SÍNTOMAS, PERO ESTUVE EN CONTACTO CON ALGUIEN CONFIRMADO DE COVID-19.**



- **Comunica a tu empleador** para acordar el período de cuarentena preventiva.
- **Empieza tu periodo de cuarentena** (aislamiento social) **por 14 días**. Estás obligado a estar encerrado en tu casa.
- **Evita contacto con quienes convives**, manteniendo distancia mínima de un metro.
- Debes estar **atento si presentas** los siguientes **síntomas**: fiebre de 37,8°, dolor de garganta, tos, dolores musculares o dificultad para respirar.
- Aplica las **mismas medidas de aseo y protección** que en el primer caso.



### CASO 3.

**TENGO SÍNTOMAS RESPIRATORIOS (TOS, DOLOR DE GARGANTA) PERO NO TENGO FIEBRE NI DIFICULTAD PARA RESPIRAR.**



- **Quédate en tu casa** y toma todas las medidas de higiene y precaución.
- **No vayas a un servicio de urgencia** a menos que tengas fiebre (37,8°) y dificultades para respirar. De esta forma, **evitarás contagiarte** en el camino o en el centro médico y **contribuirás a no saturar** los servicios de salud.
- **Solo debes presentarte** en un servicio de urgencia si presentas **fiebre de 37.8° y problemas respiratorios**.



### CASO 4.

**TENGO FIEBRE DE 37,8 Y SÍNTOMAS RESPIRATORIOS.**

- Este es el **único caso donde deberías ir a servicio de urgencia, siempre con mascarilla** para evitar que el resto se contagie.
- Debes **llamar a Salud Responde** al **600 360 77 77** y seguir los protocolos que te indiquen.
- La indicación de **realizar el test PCR COVID-19 es solo para pacientes que presentan evidencia** de fiebre más síntomas respiratorios (tos, odinofagia, dificultad para respirar). No se realiza el examen a personas asintomáticas.
- Corresponde **derivar a Mutual solo si el contacto** con caso positivo fue **causado de manera directa por el ejercicio de la profesión** o el trabajo que realice una persona.



**Salud Responde**  
**600 360 7777**

Fuente: Mutual de Seguridad

¡Cuidarnos es obra de todos!

