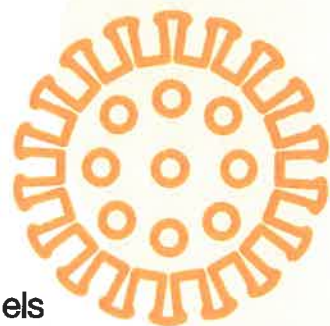


Com sabré si soc un **contacte estret** d'un cas **positiu** i **què he de fer?**



El sistema de vigilància epidemiològica té un protocol que identifica tots els **contactes estrets** de les persones diagnosticades de **Catalunya**.

Com sabré si soc un **contacte estret**?

/ Rebràs una **trucada** i un **missatge** que t'informa que ets un **contacte estret**.



Què he de fer?

/ Cal que facis **aïllament preventiu** durant **els 14 dies** posteriors al contacte.



/ **Queda't a casa**, una habitació individual.



/ **Restringeix** al màxim les **sortides de l'habitació**. En cas que ho facis, **utilitza sempre mascareta quirúrgica**, tu i els teus convivents.



/ **Extrema les mesures de protecció**, **renta't les mans** sovint i **utilitza la mascareta**.



/ Has d'**estar localitzable** durant tot l'**aïllament**.



/ En cas que tinguis **síntomes**, has de posar-te en contacte al més aviat possible amb el **teu centre d'atenció primària** o trucar al **061 Salut Respon**.



/ Has de fer **seguiment i vigilància dels teus símptomes** (encara que no en tinguis) **2 cops al dia**, a través de l'app **STOP COVID19 CAT**.



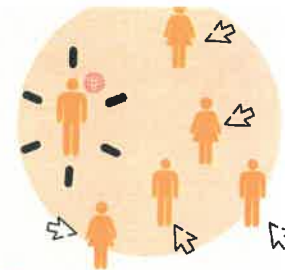
/ **Recorda**: la **detecció precoç** de les persones amb **COVID-19** i la **ràpida identificació i aïllament dels contactes estrets** és fonamental per **mantenir el control** de la pandèmia.



No ens podem relaxar. Evitem un rebrot!

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

Aïllament preventiu per als contactes estrets de COVID-19



Què he de fer si soc un contacte estret?

/ Aïlla't en una habitació d'ús individual.

/ Procura **no sortir de l'habitació** i, si surts, **sempre heu d'anar amb mascareta** tu i els teus convivents.

/ **Renta't les mans sovint**, amb aigua i sabó o amb solucions hidroalcohòliques, especialment després de tossir, esternudar i tocar objectes o superfícies.



/ **Renta la teva roba** de forma separada de la resta a 60 °C o més.

/ **Neteja el bany després de cada ús**, si no pots fer-ne servir un només per a tu.

/ És important que estiguis **localitzable**.

/ Fes **seguiment i vigilància dels teus símptomes** dos cops al dia, a través de l'**app STOP COVID19 CAT**.

/ Fes una **bona ventilació de l'habitació** (10 minuts, 3 cops al dia).



Si em fan una PCR, com sabré el resultat?

/ Pots consultar els **resultats de la prova** a través de **La Meva Salut** durant les **48-72 hores** següents a l'extracció de la mostra.

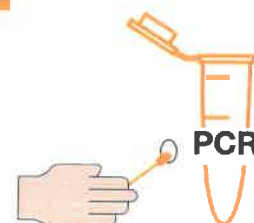
/ Si encara **no tens accés** a **La Meva Salut**, pots donar-te d'alta a través del formulari següent:

► lamevasalut.gencat.cat/alta

Què he de fer si el resultat de la PCR és negatiu?

/ Si la prova PCR surt **negativa**, igualment has de fer l'**aïllament preventiu de 14 dies**, atès el període màxim d'incubació del virus.

/ **Controla els teus símptomes** i, si aquests apareixen, posa't en contacte amb el teu professional sanitari a través de l'**eConsulta de La Meva Salut**. Si són **greus**, fes-ho **directament al 061**.



Què he de fer si el resultat de la PCR és positiu?

/ Si el resultat de la prova PCR és **positiu**, cal que **continuïs l'aïllament domiciliari**.

/ La informació completa sobre com fer-lo la pots trobar aquí: <http://canalsalut.gencat.cat/web/content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/consells-aillament-domiciliari.pdf>

/ **Recorda: la detecció precoç** de les persones amb **COVID-19** i la **ràpida identificació** i l'**aïllament dels contactes estrets** és **fonamental per mantenir el control de la pandèmia**.

No ens podem relaxar. Evitem un rebrot!



Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

Aïllament per a casos positius de COVID-19, pendents de resultats i contactes estrets

1 Què és l'aïllament domiciliari?

/ És una mesura que consisteix a mantenir aïllades les persones que estan afectades pel virus, o poden estar-ho, i d'aquesta manera tallar la cadena de transmissió.

2 Per què es fa?

/ La UE i l'OMS el recomanen com una de les mesures més efectives per reduir la transmissió del virus.

3 Qui decideix l'aïllament de la persona?

/ Els professionals sanitaris decideixen si la persona és candidata a l'aïllament domiciliari, tot avaluant els criteris clínics i les circumstàncies de l'entorn sanitari i social.

4 Quant de temps dura l'aïllament?

/ Segons la valoració individual de cada cas, els professionals sanitaris determinen la durada i el seguiment que se'n fa. És important estar localitzable i seguir en tot moment les seves instruccions.

5 Es pot conviure amb la família?

/ Es pot seguir convivint amb les persones de la llar, sempre que s'extremi el distanciament sobretot amb persones de més de 65 anys, persones amb malalties cròniques, gestants i infants menors de 5 anys.

Com s'ha de fer un aïllament?

Característiques que ha de tenir l'habitació per a l'ús de la persona aïllada

1. / **Cal instal·lar-se en una habitació individual**, que quedi sempre amb la porta tancada.
2. / L'habitació ha de tenir **ventilació directa** de l'exterior i s'ha de **ventilar un mínim de 10 minuts, 3 cops al dia**.
3. / Cal designar un **lavabo per a ús exclusiu** de la persona aïllada. Si no és possible, cal **desinfectar-lo amb lleixiu domèstic** després de cada ús.



Mesures que ha de prendre la persona aïllada

- No pot sortir de les zones d'aïllament designades.** En cas que sigui imprescindible anar a zones comunes, s'ha de rentar les mans portar mascareta i extremar el distanciament amb la resta de convivents.
- No pot rebre visites i cal **evitar el contacte proper amb qualsevol persona** i amb animals domèstics.
- S'ha de rentar les mans molt sovint**, preferiblement amb solucions hidroalcohòliques.
- Cal tapar-se la boca i el nas amb **mocadors d'un sol ús en tossir o esternudar o utilitzar la part interna del colze** i, de seguida, **rentar-se les mans** i llençar el mocador.
- Cada vegada que algú necessiti entrar a l'habitació, cal **ventilar l'espai prèviament un mínim de 10 minuts** i **posar-se la mascareta, tant la persona aïllada com la persona cuidadora.**
- En el cas que la persona aïllada sigui una mare lactant, ha de posar-se la mascareta sempre que estigui a prop del seu nadó i rentar-se les mans molt acuradament abans del contacte.
- És aconsellable disposar d'un telèfon mòbil per tal de comunicar-se amb la resta de persones.
- S'ha de dutxar i canviar de muda diàriament. Les tovalloles s'han de canviar després de cada ús i rentar a 60 °C.

Cal vigilar l'aparició de nous símptomes, sobretot dificultat respiratòria, empitjorament de l'estat general i febre alta i, si és el cas, contactar amb el **centre d'atenció primària corresponent**, o

trucar al **061**/Salut
Respon

Mesures que han de prendre les persones que conviuen amb la persona aïllada

S'ha de designar una única persona com a **cuidadora principal** i totes les persones que estan en contacte amb la persona afectada han d'extremar les mesures de precaució.

- Es recomana entrar a l'habitació de la persona aïllada com menys vegades millor, i quan sigui imprescindible, cal planificar-se per estar el mínim temps possible. En entrar a l'habitació, tant la persona aïllada com la persona cuidadora han de portar **mascareta**, i quan hi hagi contacte amb la persona afectada o amb els seus fluids, cal dur, a part de la mascareta, **guants de làtex**. **La mascareta i els guants han de ser d'un sol ús.**
- 10 minuts abans d'entrar a l'habitació de la **persona aïllada**, **se l'ha d'avisar** perquè ventili l'habitació.
- Cal rentar-se les mans amb sabó o solució hidroalcohòlica sovint.
- S'ha de mantenir una bona ventilació de les àrees compartides de la llar, i ventilar un mínim de 10 minuts, 3 cops al dia.
- Quan es faci ús de l'inodor, es recomana tancar la tapa abans de descarregar la cisterna.
- Es recomana fer servir tovalloles de paper després de rentar-se les mans.



- En el cas que tots els membres de la llar estiguin aïllats, tots han de seguir les mesures d'aïllament. Els productes que necessitin els han de proporcionar altres persones de l'entorn social o familiar, o bé mitjançant lliuraments a domicili. Aquestes persones no poden entrar a la llar i han de deixar els productes a la porta, i les persones aïllades els han de recollir amb mascareta, tot mantenint una distància mínima d'1,5 metres.

Les persones que conviuen a la llar, en cas de tenir símptomes com febre, tos o sensació de falta d'aire, cal que **truquin al 061/Salut** o **contactint amb el seu centre de primària.** Respon

Maneig de residus i neteja de superfícies

- / Cal netejar diàriament i de forma exhaustiva els lavabos amb lleixiu, començant per la pica i acabant pel vàter.
- / La neteja de l'habitació s'ha de començar des de la part més allunyada de la porta d'entrada fins la porta.
- / S'ha de rentar la roba de llit, la muda, les tovalloles, etc. de les persones aïllades amb sabons o detergents habituals a 60 °C o més i deixar que s'eixugui completament. Aquesta roba s'ha de col·locar en una bossa amb tancament hermètic fins que es renti. Cal evitar sacsejar la roba abans de rentar-la.
- / Els residus de la persona malalta, inclòs el material d'un sol ús que hagi utilitzat (guants, mocadors, mascaretes) es recomana eliminar-los en una bossa de plàstic (bossa 1) en un cubell d'escombraries que estigui a l'habitació, preferentment amb tapa i pedal d'obertura, sense realitzar cap separació per al reciclatge.
- / Aquesta bossa 1 s'ha de tancar adequadament i s'ha d'introduir a una segona bossa (bossa 2) al costat de la sortida de l'habitació on, a més, s'han de dipositar els guants i la mascareta utilitzats per la persona que té cura del malalt.
- / Tot s'ha de tancar adequadament abans de sortir de l'habitació. La bossa 2 s'ha de dipositar a la bossa d'escombraries (bossa 3) amb la resta de residus domèstics, la qual també s'ha de tancar adequadament. La bossa 3 s'ha de dipositar al contenidor de rebuig. Immediatament després, cal rentar-se bé les mans.
- / Els estris de cuina s'han de rentar amb aigua calenta i sabó o, preferiblement, al rentaplats, per separat dels de la resta de persones.
- / Les superfícies que es toquen sovint (tauletes de nit, somiers, mobles del dormitori), les superfícies del lavabo i el vàter s'han de netejar amb material d'un sol ús i desinfectar diàriament amb un desinfectant domèstic que contingui lleixiu en una dilució 1:100 (1 part de lleixiu i 99 parts d'aigua), preparat el mateix dia que s'ha d'utilitzar. La persona encarregada de la neteja ha de protegir-se amb mascareta i guants. Un cop acabada, s'han de dipositar els guants i la mascareta en una bossa que s'ha de tancar adequadament i llençar amb la resta de residus domèstic. Després, cal rentar-se les mans.

Tallem la cadena de transmissió

/ **Recorda:** la detecció precoç de les persones amb **COVID-19** i la ràpida **identificació i l'aïllament** dels **contactes estrets** és fonamental per **mantenir el control de la pandèmia.**



No ens podem relaxar. Evitem un rebrot!

