

Consells 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** (sabó o solucions hidroalcohòliques)
- **Renta la teva roba** de forma separada de la resta a 60º
- **Neteja el bany després de cada ús**
- Les teves **deixalles s'ha de llençar de forma diària**
- Fes una **bona ventilació de l'habitació** (10 minuts, 3 cops al dia com a mínim)
- **No pots rebre visites**
- **No pots sortir de casa**

Si em fan una PCR, com sabré el resultat?

- Pots consultar els resultats a **La Meva Salut** (a partir 24-48h de la prova)
Si no tens accés, pots accedir-hi a través del següent formulari:

lamevasalut.gencat.cat/alta

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

- Si la **prova PCR et surt Negativa**, igualment **has de fer l'aïllament preventiu de 10 dies**, atès el període d'incubació del virus
- **Controla els teus símptomes**: Si n'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 has 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**
- Pots consultar a: <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 més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus