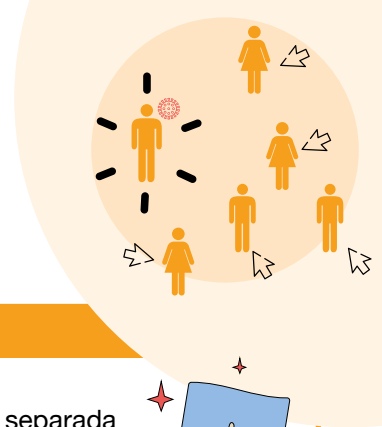


# Aïllament preventiu per als contactes estrets de COVID-19



## 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.



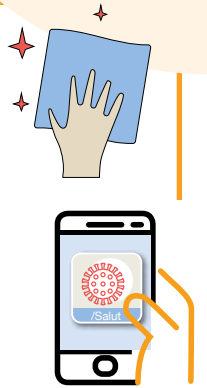
/ **Renta la teva roba** de forma separada de la resta a 60 °C o més.

/ **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 prova diagnòstica, com sabré el resultat?

/ Si t'han fet una prova PCR, 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 la prova és un test ràpid d'antígens els resultats els tens en **20 minuts** al mateix punt on se t'ha fet la prova.

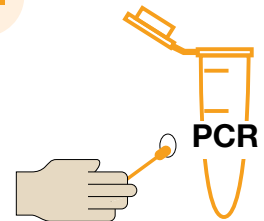
/ Si encara **no tens accés a La Meva Salut**, pots donar-te d'alta a través del formulari següent:

► [lamevasalut.gencat.cat/alta](http://lamevasalut.gencat.cat/alta)

## Què he de fer si el resultat de la prova és negatiu?

/ Si la **prova diagnòstica surt negativa**, igualment **has de fer l'aïllament preventiu de 10 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 prova és positiu?

/ Si el resultat de la prova **diagnòstica 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](http://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)