



Informació per a contactes estrets que NO CONVISQUIN amb un cas diagnosticat de COVID-19

- Com que heu estat en contacte amb un cas diagnosticat de COVID-19 durant un temps total acumulat de més de 15 minuts en 24 hores i en els dos dies anteriors des que aquesta persona va començar a tenir-ne símptomes, **sou un contacte de risc**.
- Durant un període de **deu dies**, vigila si teniu símptomes de COVID-19 (febre, tos i dificultat per respirar, o també mal de coll, diarrea, falta dels sentits del gust o l'olfacte, calfreds, mal de cap o muscular, o debilitat general). Si en teniu, **demanau cita al vostre centre de salut telefonant al 971 437 079 o al 902 079 079. Només si percebeu que els símptomes són greus, telefonau al 061**.
- Quedau a casa durant almenys deu dies a partir del darrer dia en què va tenir contacte amb el cas diagnosticat. Heu d'estar localitzable durant tot aquest temps.
- Al llarg d'aquests deu dies seguiu les indicacions següents:
 - Rentau-vos les mans sovint amb aigua i sabó, especialment després de tossir, esternudar o manipular mocadors que hàgiu emprat per tapar-vos la boca. També podeu fer servir una solució hidroalcohòlica.
 - Preneu-vos la temperatura dues vegades cada dia, entre les 8 i les 10 del matí i entre les 8 i les 10 del vespre.
 - Durant aquest període de deu dies, per evitar emmascarar i retardar la detecció de la febre, no heu de prendre medicaments per baixar-la sense supervisió del vostre equip sanitari.
 - Per evitar que pugueu contagiar els vostres convivents, heu d'estar la major part del temps en una habitació d'ús individual, preferiblement amb la porta tancada. Intentau fer activitats que us entretenguin, com ara llegir, dibuixar, escoltar la ràdio o música, mirar la televisió, navegar per Internet, etc.
 - Si és possible, emprau un bany d'ús exclusiu, és a dir, que no compartiu amb cap convivent. Si l'heu de compartir, netegeu-lo després de cada ús.
 - Sortiu de casa només si és imprescindible; en aquest cas, duis sempre ben posada una màscara quirúrgica, extremau les mesures de seguretat, manteniu la distància física amb altres persones (dos metres) i rentau-vos les mans sovint.
 - No interrompeu la quarantena fins que no us telefonin per donar-vos l'alta.

Per resoldre qualsevol dubte sobre la COVID-19

InfoCOVID: 900 100 971

InfoCOVID Pediàtric (0-18 anys): 900 700 222