

# Sóc contacte estret i el resultat de la prova diagnòstica de COVID-19 ha sortit POSITIU. Què he de fer?

**Un resultat positiu vol dir que la teva càrrega viral de SARS-CoV-2 és alta i, per tant, estàs infectat i pots contagiar la malaltia. Aïlla't 10 dies i contacta amb el teu centre educatiu.**

És molt important que facis aïllament durant 10 dies per tallar la cadena de contagis. Els 10 dies comencen a comptar des del dia de la prova positiva.

Si convius amb més persones:



Cal instal·lar-se en una habitació individual, que quedi sempre amb la porta tancada.



L'habitació ha de tenir ventilació directa de l'exterior i **s'ha de ventilar un mínim de 10 minuts**, 3 cops al dia.



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.

En cas de desenvolupar símptomes, posa't en contacte amb el sistema sanitari **trucant al teu CAP o al 061**, o fent una **eConsulta a través de La Meva Salut**.

És important que avisis al teu centre educatiu per tal de que es pugui fer el seguiment de contactes correctament i tallar així la cadena de transmissió de la malaltia.

**Més informació sobre com fer l'aïllament a:**  
<https://canalsalut.gencat.cat/aillament-domiciliari>

o escanejant aquest codi **QR**  
amb la càmera del telèfon mòbil.



**Més informació sobre símptomes compatibles amb la COVID-19 a:**  
<https://canalsalut.gencat.cat/covid-simptomes-tractament>

o escanejant aquest codi **QR**  
amb la càmera del telèfon mòbil.



# Sóc contacte estret i el resultat de la prova diagnòstica de COVID-19 ha sortit POSITIU. Què he de fer?

**El resultat de la prova quedarà publicat a La Meva Salut un cop  
passades 24 hores: entra i descarrega'l quan i on el necessitis**



El resultat de la prova es publicarà en l'apartat "**Informes i resultats**", on podràs accedir un cop hagis **introduït les teves dades (CIP o DNI)** i el PIN personal a La Meva Salut, el teu espai digital de salut.

**Si ets major de 16 anys  
i encara no t'has donat d'alta a La Meva Salut,**  
pots sol·licitar l'alta a través de l'enllaç següent:  
**<https://lamevasalut.gencat.cat/alta>**

o escanejant aquest codi **QR**  
amb la càmera del telèfon mòbil.



**Si ets mare, pare, tutor o tutora legal d'una persona  
menor de 16 anys i vols accedir al seu espai digital de salut,**  
trobaràs tota la informació necessària a:  
**<https://lamevasalut.gencat.cat/alta-menors>**

o escanejant aquest codi **QR**  
amb la càmera del telèfon mòbil.



# Sóc contacte estret i el resultat de la prova diagnòstica de COVID-19 ha sortit POSITIU. Què he de fer?

## Assegura't que les teves dades de contacte que tenim són correctes a través de La Meva Salut

El telèfon que figura com a dada de contacte a La Meva Salut és on rebràs totes les notificacions. És molt important que l'actualitzis perquè, entre d'altres, és on rebràs l'SMS de contactecovid.cat amb les instruccions per a la quarantena i l'enllaç per reportar els teus contactes estrets.

Per modificar o afegir dades de contacte, has de seguir els passos següents:

- 1** / Accedeix a La Meva Salut, desplega el menú que apareix a la part superior esquerra i fes clic a "**Dades personals**".
- 2** / Un cop a "Dades personals", al bloc "**Dades administratives**", fes clic a "**Modificar**".
- 3** / A la pantalla de modificació, **introdueix o modifica el telèfon i l'adreça electrònica**.
- 4** / Des d'aquesta mateixa pantalla, també pots unificar aquestes dades de contacte administratives amb les de notificacions de La Meva Salut. **És molt important que mantinguis aquesta informació al dia per rebre notificacions i avisos**.
- 5** / Al bloc "**Dades de notificacions**" de La Meva Salut, també pots fer clic a "**Modificar**" per accedir a la pantalla "**Gestió de notificacions**", on pots indicar si vols rebre notificacions i avisos. **Si no actives les notificacions, els missatges de La Meva Salut mai no t'arribaran al telèfon ni tampoc al correu electrònic**.
- 6** / A la mateixa pantalla, una mica més avall, **pots indicar on vols rebre les notificacions** i els avisos: al telèfon mòbil, a l'adreça electrònica, o bé a tots dos.
- 7** / Per acabar, **verifica les dades** i fes clic al botó "**Desar**".