

Soc contacte estret d'un cas positiu de COVID-19 i el resultat de la prova diagnòstica ha sortit POSITIU.

Què he de saber?

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. És important que facis quarantena.

Amb aquest resultat positiu no és possible accedir a la baixa laboral. Si necessites obtenir-la, has de trucar al teu CAP o al 061, o bé fer una eConsulta a través de La Meva Salut perquè un professional sanitari pugui fer el diagnòstic.

Aïlla't 10 dies. És molt important que facis aïllament durant 10 dies per tallar la cadena de contagis. Els 10 dies comencen a comptar des de l'últim dia en què vas tenir contacte amb el cas positiu. Si convius amb més persones:

- 1** / **Aïlla't en una habitació d'ús individual.** Procura no sortir de l'habitació i, si en surts, tu i els teus convivents sempre heu d'anar amb **mascareta**.
- 2** / **Renta't les mans sovint,** amb aigua i sabó o amb solucions hidroalcohòliques, especialment després de tossir, esternudar i tocar objectes o superfícies.
- 3** / **Renta la teva roba** de forma separada de la resta a 60 °C o més.
- 4** / **Neteja el bany després de cada ús** si no pots fer-ne servir un només per a tu.
- 5** / És important que estiguis **localitzable**.
- 6** / Fes una bona **ventilació** de l'habitació (10 minuts, 3 cops al dia).

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.

Més informació sobre com fer l'aïllament a:

canalsalut.gencat.cat/

ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/prevencio/aillament-domiciliari/

o escanejant aquest codi **QR**

o amb la càmera del telèfon mòbil.



Més informació sobre símptomes compatibles amb la COVID-19 a:

canalsalut.gencat.cat/

ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/que-es-coronavirus/simptomes-i-tractament/

o escanejant aquest codi **QR**

o amb la càmera del telèfon mòbil.



Soc contacte estret d'un cas positiu de COVID-19 i el resultat de la prova diagnòstica ha sortit NEGATIU.

Què he de saber?

Un resultat negatiu vol dir que, en el moment de la prova, la teva càrrega viral de SARS-CoV-2 és baixa i, per tant, no pots contagiar la malaltia. Això no garanteix que no estiguis infectat, ja que podries estar incubant la malaltia. És molt important que mantinguis les mesures bàsiques de prevenció.

Amb aquest resultat negatiu no és possible accedir al certificat COVID digital de la UE. Si el que necessites és obtenir-lo, informa't de com ho pots fer a:

canalsalut.gencat.cat/ca/ salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/certificat-covid-digital-ue/

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



Què he de fer?

Aïlla't 10 dies. Si no tens la pauta completa de vacunació, és molt important que facis aïllament per tallar la cadena de contagis. Durant 10 dies pots estar incubant la malaltia i contagiar-la, encara que siguis asimptomàtic o tinguis una prova diagnòstica negativa. Els 10 dies comencen a comptar des de l'últim dia en què vas tenir contacte amb el cas positiu. **Si convius amb més persones:**

- 1** / **Aïlla't en una habitació d'ús individual.** Procura no sortir de l'habitació i, si en surts, **tu i els teus convivents** sempre heu d'anar amb **mascareta**.
- 2** / **Renta't les mans sovint**, amb aigua i sabó o amb solucions hidroalcohòliques, especialment després de tossir, esternudar i tocar objectes o superfícies.
- 3** / **Renta la teva roba** de forma separada de la resta a 60 °C o més.
- 4** / **Neteja el bany després de cada ús** si no pots fer-ne servir un només per a tu.
- 5** / És important que estiguis **localitzable**.
- 6** / Fes una bona **ventilació** de l'habitació (10 minuts, 3 cops al dia).

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.

Més informació a:

canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulгатiu/aillament-preventiu-contactes-estrets.pdf

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

