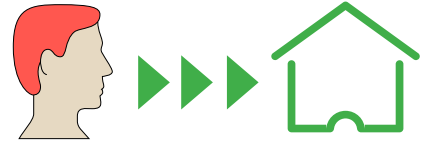


# Recomanacions per a professionals amb risc d'exposició al coronavirus SARS-CoV-2

## Recomanacions per a quan es torna a casa

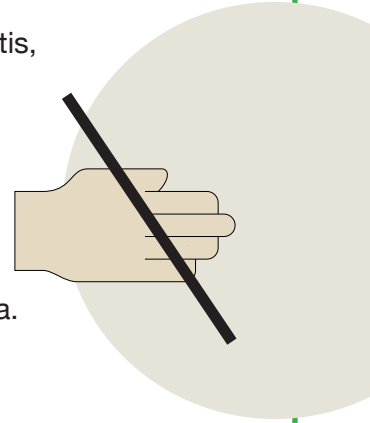


Els **professionals que es troben diàriament exposats** al coronavirus SARS-CoV-2 (personal sanitari, personal administratiu dels centres sanitaris, personal de residències, etc.) **han de prendre precaucions especials** en tornar al domicili després de la jornada laboral **per evitar posar en risc les persones amb qui conviuen**, especialment si:

- Tenen més de 65 anys.
- Pateixen malalties cròniques (hipertensió arterial, malalties cardiovasculars, diabetis, asma) o problemes d'immunitat congènits o adquirits.

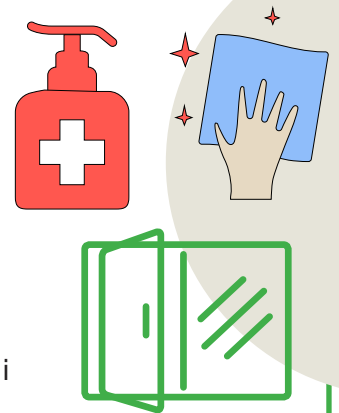
## En tornar a casa després de la jornada laboral...

- No toqueu res.
- Traieu-vos les sabates.
- Deixeu els objectes que porteu (bossa, cartera, claus) a l'entrada, dins d'una caixa.
- Netegeu el mòbil i les ulleres, si en porteu, amb aigua i sabó, o amb alcohol.
- Dutxeu-vos.
- Si heu portat algun objecte de fora, netegeu-ne la superfície abans de desmar-lo (afegeu 25 ml de lleixiu a un litre d'aigua).



## En el dia a dia...

- Eviteu que les persones amb qui conviu tinguin contacte directe amb els vostres fluids corporals (sobretot orals i secrecions respiratòries).
- Eviteu compartir-hi objectes d'ús personal (raspalls de dents, gots, plats, coberts, tovalloles).
- Renteu la roba personal, les tovalloles i els llençols a 40 °C, com a mínim.
- Netegeu els plats, els gots i els coberts amb aigua i sabó i, si és possible, al rentavaixelles.
- Netegeu habitualment la cuina i el lavabo amb productes que continguin lleixiu i utilitzeu material d'un sol ús.
- Netegeu amb productes desinfectants: telèfons, comandaments a distància, teclats d'ordinador, impressores, interruptors, aixetes, poms i qualsevol objecte que impliqui contacte amb les mans.
- Manteniu ben ventilades les zones comunes.



## Si conviu amb persones que pertanyen a un grup de risc...

- Procureu tenir-hi el mínim contacte.
- Dormiu en llits separats.
- Utilitzeu, si és possible, un lavabo diferent i/o desinfecteu-lo després de cada ús.
- Preneu les recomanacions generals de protecció individual.



Per a més informació, consulteu [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

