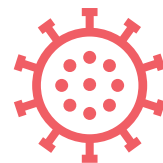


# Aïllament per a contactes estrets de COVID-19



## Tots els contactes estrets han de fer l'aïllament?

- / Les persones que siguin contacte estret i no tinguin símptomes de COVID-19 **no s'han d'aïllar si tenen la pauta de vacunació completa.**
- / Les persones que siguin contacte estret **s'han d'aïllar si no tenen la pauta de vacunació completa, malgrat no tinguin símptomes.**
- / **L'aïllament de les persones no vacunades és de 7 dies**, fins i tot si tenen una **prova diagnòstica negativa o són asimptomàtiques**, ja que podrien estar incubant la malaltia.

## Per què m'he d'aïllar?

- / **Per evitar contagis en el teu entorn** i tallar les cadenes de transmissió. Durant **7 dies** pots estar incubant la malaltia i contagiar-la, encara que siguis asimptomàtic o tinguis una prova diagnòstica negativa.

## Què passa si em fan una prova diagnòstica?

- / **Si posteriorment al contacte estret se't realitza una prova diagnòstica**, en cas que sigui **positiva**, tant si tens la pauta de vacunació completa com si no, **t'has d'aïllar 7 dies.**
- / Si no has rebut cap dosi de la vacuna o **no tens la pauta de vacunació completa, t'has d'aïllar** encara que la teva prova diagnòstica sigui negativa.

## Com he de fer l'aïllament?

- / **Aïlla't** en una habitació d'ús individual durant **7 dies.**
- / 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 una **bona ventilació de l'habitació** (10 minuts, 3 cops al dia).

## Com he de demanar la baixa si soc contacte estret no vacunat?

- / **En cas de ser un contacte estret no vacunat i necessitar la baixa**, l'has de sol·licitar a través del formulari que trobaràs a l'eina digital ContacteCovid.cat.
- / **Rebràs un SMS amb la baixa i/o un correu electrònic.** A més, sempre la podràs consultar a l'apartat "Informes i resultats" de La Meva Salut.

## Com he de demanar l'alta si soc contacte estret?

- / **Passats els 7 dies** d'aïllament des que vas tenir el contacte estret, **rebràs l'alta** de forma automàtica.

## 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.

## A més:

