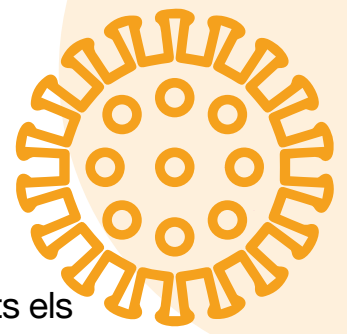


# Com sabré si soc un **contacte estret** d'un cas **positiu** i què he de fer?



El sistema de vigilància epidemiològica té un protocol que identifica tots els **contactes estrets** de les persones diagnosticades de **Catalunya**.

## Com sabré si soc un **contacte estret**?



/ Rebràs una **trucada** o un **missatge** que t'informa que ets un **contacte estret**.

## Què he de fer?



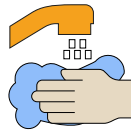
/ Cal que **t'aïllis** i has de fer **quarantena durant els 14 dies** posteriors al contacte.

/ **Queda't a casa**, preferentment en una habitació individual.



/ **Restringeix** al màxim les **sortides de l'habitació**. En cas que ho facis, **utilitza sempre mascareta quirúrgica**.

/ Extrema les **mesures de protecció**, **renta't les mans** sovint i **utilitza la mascareta**.



/ Has d'**estar localitzable** durant tota **la quarantena**.



/ **Si treballes, cal que facis teletreball** i, en cas que no sigui possible, se't **tramitarà una baixa laboral**, que trobaràs a l'espai digital de **La Meva Salut**.



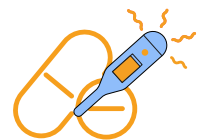
/ Has de fer **seguiment i vigilància dels teus símptomes** (encara que no en tinguis) **2 cops al dia**, a través de l'**app STOP COVID19 CAT**.



/ En cas que tinguis **símptomes**, has de posar-te en contacte al més aviat possible amb el **teu centre d'atenció primària** o trucar al **061 Salut Respon**.



/ **Evita prendre medicaments** per a **la febre** sense supervisió mèdica perquè poden retardar-ne la detecció.



/ Si en finalitzar la quarantena **no has tingut cap símptoma**, pots retornar a la teva **rutina habitual**.

/ **Recorda: la detecció precoç** de les persones amb **COVID-19** i la ràpida **identificació i aïllament dels contactes estrets** és fonamental per **mantenir el control** de la pandèmia.



**No ens podem relaxar. Evitem un rebrot!**

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

