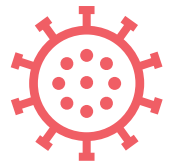


# Aïllament contactes estrets de COVID-19



## Per què m'he d'aïllar?

/ **Per evitar contagis en el teu entorn** i tallar les cadenes de transmissió. Durant **10 dies** pots estar incubant la malaltia i contagiar-la, encara que siguis asimptomàtic o tinguis una prova diagnòstica negativa.

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

/ **Tothom**, excepte els que tinguin la **pauta completa de vacunació** i que no tinguin símptomes de COVID-19.

/ **Els que hagin de fer l'aïllament serà de 10 dies**, inclús si tens una **prova diagnòstica negativa** o ets **asimptomàtic**. Podries estar incubant la malaltia.

## Em faran una prova diagnòstica?

/ Si se't fes una prova diagnòstica, tant si el resultat és positiu com negatiu, has de fer un **aïllament de 10 dies**.

/ La prova diagnòstica ofereix **resultats òptims si es fa a partir del 5è dia** des del contacte estret.

## Com he de fer l'aïllament?

/ **Aïlla't** en una habitació d'ús individual durant **10 dies**.

/ Procura **no sortir de l'habitació** i, si en 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).

## 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:

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