

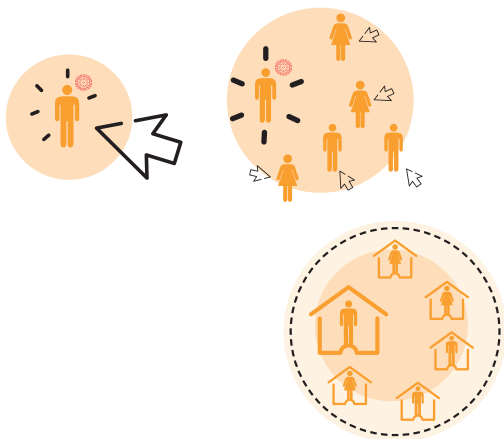
Per què és tan important detectar de forma precoç els casos de COVID-19 i els seus contactes estrets?

/ Amb el procés de desconfinament, s'amplien les **situacions que impliquen contacte social** i, per tant, **augmenta el risc** de propagació del virus.

/ Per tal de **tallar la cadena de transmissió** i **evitar possibles nous brots**, és fonamental **detectar** les persones amb qui has tingut **contacte estret**. D'aquesta manera, se'n pot fer el seguiment dels símptomes, indicar-los l'aïllament preventiu així com realitzar-ne la PCR d'estudi i detectar possibles casos asimptomàtics.

Què és un contacte estret?

/ Els **contactes estrets** són les persones amb qui **s'ha compartit espai a menys de 2 metres** de distància, **durant més de 15 minuts, sense mascareta** i des de les **48 hores prèvies** a l'inici dels símptomes.



Recursos sanitaris a la teva disposició

Dona't **d'alta** a l'espai de salut digital **La Meva Salut**:



- ▶ a través d'aquest formulari lamevasalut.gencat.cat/alta

Si tens símptomes, has de:

- ▶ **contactar amb el teu centre d'atenció primària,**
- ▶ **trucar al 061 /Salut Respon**
- ▶ **o fer una eConsulta a través de La meva /Salut**

Fes seguiment dels símptomes:

- ▶ descarrega't l'aplicació **STOP COVID19 CAT**
- ▶ o **accedeix a aquest enllaç** covid19xat.catsalut.cat

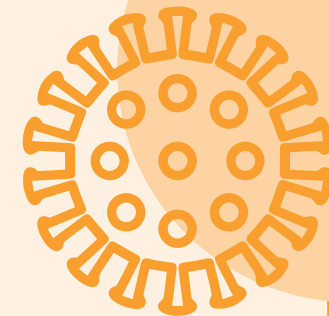


Cuida la teva salut emocional:

- ▶ **accedeix a aquest enllaç** GestioEmocional.cat



Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus



Tallem la cadena de transmissió de la COVID-19: detecció precoç de casos i seguiment de contactes estrets

07.09.20

Què he de fer en cas de tenir símptomes de COVID-19?



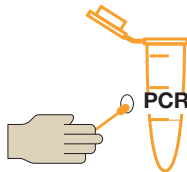
/ Si tens febre, tos, sensació de falta d'aire, malestar general, diarrees o vòmits, has de:

▶ **contactar amb el teu centre d'atenció primària,**

▶ **trucar al 061/Salut Respon**

▶ **o fer una eConsulta a través de La meva /Salut**

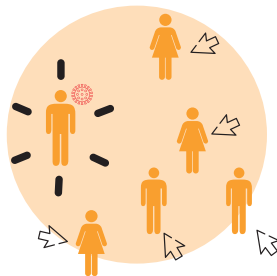
/ El teu metge o metgessa **avalua els símptomes** i, si és necessari, **et fa la prova PCR.**



Podràs consultar els resultats a través de **La Meva Salut.**

▶ Cal que **identifiquis** les persones amb qui has estat en **contacte estret** des de les **48 hores prèvies** als símptomes i les reportis.

▶ Ho podràs fer conjuntament amb el teu **professional sanitari** o a través del **formulari** que rebràs per missatge SMS o per correu electrònic.



I si es confirma que soc un cas de COVID-19?



/ Si ets un cas **positiu de COVID-19**, se't notificarà a través del teu **centre de salut**. Els professionals sanitaris t'informaran del que has de fer i et faran el seguiment. També trobaràs els resultats de les proves a **La Meva Salut** entre 24 i 72 hores des del moment de la prova.

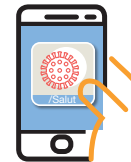
1 / Si no ho has fet abans, **caldrà que identifiquis** els teus contactes estrets.



2 / Has de fer **aïllament domiciliari** fins que els professionals sanitaris t'ho indiquin, i se t'informarà de com fer-ho.



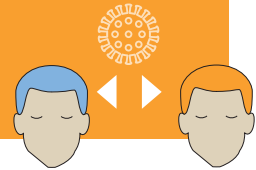
3 / Has de fer **seguiment i vigilància dels símptomes dos cops al dia** a través de l'app **STOP COVID19 CAT**. Si no pots fer servir l'app, cal que et **prenguis la temperatura 2 cops al dia**. Si els teus símptomes empitjoren, **truca al 061** o **posa't en contacte amb el teu professional sanitari** a través de l'**eConsulta de La Meva Salut**.



4 / En el cas que sigui **necessari** tramitar la **baixa laboral**, ho pots fer també a través de l'eConsulta de **La Meva Salut**.



Què passa si soc un contacte estret?



/ Rebràs **una trucada** que t'informa que ets un **contacte estret** d'una persona diagnosticada i t'indica **les mesures que has de prendre**.

/ Has de **fer aïllament preventiu durant els 10 dies següents** al contacte amb el cas diagnosticat.



/ El teu equip d'atenció primària es posarà en contacte amb tu per tal de **programar una prova PCR**.

/ Cal que facis seguiment dels teus símptomes a través de l'app **STOP COVID19 CAT**, dos cops al dia.



/ Si **presentes símptomes**, has de:

▶ **contactar amb el teu centre d'atenció primària,**

▶ **trucar al 061/Salut Respon**

▶ **o fer una eConsulta a través de La meva /Salut**

/ Si **estàs treballant** i no ho pots fer **des de casa**, rebràs la informació per tramitar la **baixa laboral**.

/ Si **en finalitzar el confinament** no has tingut cap símptoma, rebràs un missatge o trucada que t'informa que **pots retornar a la teva rutina habitual**.



Recorda: la detecció, la ràpida identificació i l'aïllament dels contactes estrets és fonamental per mantenir el control de la pandèmia.