

Soc un cas POSITIU de COVID-19 Què he de fer?

Aïlla't 10 dies

És molt important que facis aïllament durant 10 dies per tallar la cadena de contagis. Els 10 dies comencen a comptar des del dia de la prova positiva.

Si convius amb més persones:



Cal instal·lar-se en una habitació individual, que quedi sempre amb la porta tancada.



L'habitació ha de tenir ventilació directa de l'exterior i **s'ha de ventilar un mínim de 10 minuts**, 3 cops al dia.



Cal designar un lavabo per a ús exclusiu de la persona aïllada. Si no és possible, cal **desinfectar-lo amb lleixiu** domèstic després de cada ús.

Més informació a:

<https://canalsalut.gencat.cat/consells-aïllament-domiciliari>

o escanejant aquest codi **QR**
amb la càmera del telèfon mòbil.



Soc un cas POSITIU de COVID-19 Què he de fer?

Rebràs un SMS de /Salut – contactecovid.cat: accedeix a l'enllaç



Dins de l'SMS, hi trobaràs un **codi PIN** i un **enllaç** que dirigeix a **contactecovid.cat**.
Una vegada accedeixis al web:

- / Accepta les galetes.
- / Accepta els termes i les condicions d'ús.
- / Prem "Acceptar".
- / Identifica't amb les dades de l'SMS.

A la primera **pantalla d'identificació**, has d'introduir:

- / El codi rebut (6 caràcters alfanumèrics).
És important que respectis les majúscules i les minúscules.
- / El número de telèfon mòbil on has rebut l'SMS.
- / La teva data de naixement.

Un cop dins de **contactecovid.cat** podràs:

- / Reportar els teus contactes estrets perquè també puguin rebre un SMS informatiu i aïllar-se per així tallar la cadena de transmissió de la COVID-19.
- / Accedir a la informació que necessites per fer la quarantena domiciliària correctament.
- / Gestionar la baixa laboral si és necessària.
- / Fer seguiment de possibles símptomes que puguin aparèixer i saber com actuar en cas que en presents.

Sobretot, és molt important que **reportis els teus contactes estrets a través de l'SMS rebut**. És la manera més fiable que aquestes persones n'estiguin informades i que el sistema de vigilància epidemiològica les tingui identificades. Recorda que els contactes que reportis no sabran la identitat de la persona que ha donat positiu.



Soc un cas POSITIU de COVID-19 Què he de fer?

El resultat de la prova quedarà publicat a La Meva Salut un cop passades 24 hores: entra i descarrega'l quan i on el necessitis



El resultat de la prova es publicarà en l'apartat "**Informes i resultats**", on podràs accedir un cop hagis **introduït les teves dades (CIP o DNI)** i el PIN personal a La Meva Salut, el teu espai digital de salut.

Si ets major de 16 anys i encara no t'has donat d'alta a La Meva Salut, pots sol·licitar l'alta a través de l'enllaç següent:
<https://lamevasalut.gencat.cat/alta>

o escanejant aquest codi **QR** amb la càmera del telèfon mòbil.



Si ets mare, pare, tutor o tutora legal d'una persona menor de 16 anys i vols accedir al seu espai digital de salut, trobaràs tota la informació necessària a:
<https://lamevasalut.gencat.cat/alta-menors>

o escanejant aquest codi **QR** amb la càmera del telèfon mòbil.



Soc un cas POSITIU de COVID-19

Què he de fer?

Assegura't que les teves dades de contacte que tenim són correctes a través de La Meva Salut

El telèfon que figura com a dada de contacte a La Meva Salut és on rebràs totes les notificacions. És molt important que l'actualitzis perquè, entre d'altres, és on rebràs l'SMS de contactecovid.cat amb les instruccions per a la quarantena i l'enllaç per reportar els teus contactes estrets.

Per modificar o afegir dades de contacte, has de seguir els passos següents:

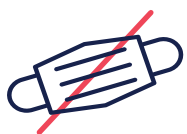
- 1** / Accedeix a La Meva Salut, desplega el menú que apareix a la part superior esquerra i fes clic a **"Dades personals"**.
- 2** / Un cop a "Dades personals", al bloc **"Dades administratives"**, fes clic a **"Modificar"**.
- 3** / A la pantalla de modificació, **introdueix o modifica el telèfon i l'adreça electrònica**.
- 4** / Des d'aquesta mateixa pantalla, també pots unificar aquestes dades de contacte administratives amb les de notificacions de La Meva Salut. **És molt important que mantinguis aquesta informació al dia per rebre notificacions i avisos**.
- 5** / Al bloc **"Dades de notificacions"** de La Meva Salut, també pots fer clic a **"Modificar"** per accedir a la pantalla **"Gestió de notificacions"**, on pots indicar si vols rebre notificacions i avisos. **Si no actives les notificacions, els missatges de La Meva Salut mai no t'arribaran al telèfon ni tampoc al correu electrònic**.
- 6** / A la mateixa pantalla, una mica més avall, **pots indicar on vols rebre les notificacions** i els avisos: al telèfon mòbil, a l'adreça electrònica, o bé a tots dos.
- 7** / Per acabar, **verifica les dades** i fes clic al botó **"Desar"**.

Soc un cas POSITIU de COVID-19

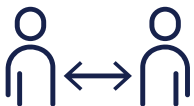
Què he de saber?

Què cal per considerar algú com a contacte estret?

Per considerar algú el teu contacte estret, has d'haver tingut una trobada amb aquesta persona:



/ Sense protecció.



/ A menys de **2 metres**.



/ Des de les **48 hores prèvies** a la realització de la prova diagnòstica.

Els contactes estrets han de fer quarantena?

El contacte estret ha de mantenir la quarantena de 10 dies des de la trobada amb la persona positiva amb la qual ha tingut contacte. És important que faci la quarantena independentment de si se'n fa prova diagnòstica o no, o del resultat d'aquesta, ja que tot i donar negatiu podria estar incubant la malaltia i, per tant, ser transmissor del virus. **Per tallar la cadena de transmissió és necessari que tant les persones afectades pel virus com els seus contactes estrets compleixin l'aïllament o la quarantena domiciliària de 10 dies.**

