

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

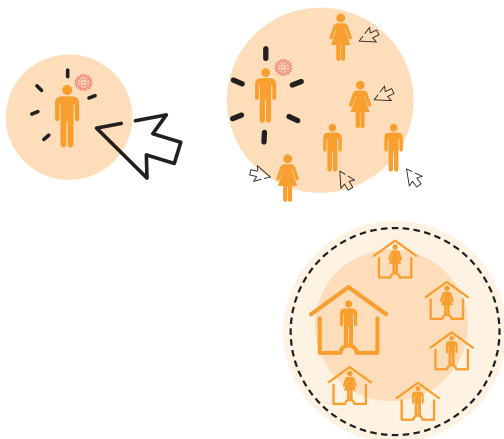
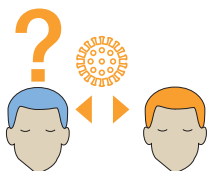


/ Amb el **procés de desconfinament**, s'amplien les **situacions que impliquen contacte social** i, per tant, **augmenta el risc** de propagació del virus.

/ Per tal de **tallar la cadena de transmissió** i **evitar possibles nous brots**, és fonamental **detectar i aïllar els casos de COVID-19**, així com **identificar i controlar** les persones amb qui han tingut **contacte estret** per indicar-los **aïllament i fer-los el seguiment** dels símptomes.

## 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**, 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 [canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre](https://canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre)
- ▶ o trucant al **900 053 723** (de dilluns a divendres, de 8 h a 20 h)

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](https://covid19xat.catsalut.cat)

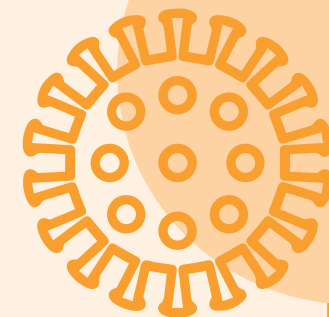


Cuida la teva salut emocional:

- ▶ accedeix a aquest enllaç [GestioEmocional.cat](https://GestioEmocional.cat)



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



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

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



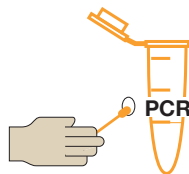
/ Si tens febre, tos, sensació de falta d'aire, malestar general, diarrees o vòmits, has de:

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

▶ **trucar al 061/Salut Respon**

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

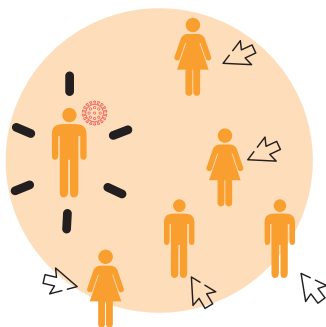
/ El teu metge o metgessa **avalua els símptomes** i, si és necessari, **et fa la prova PCR.**



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**, rebràs un **missatge SMS i un correu electrònic o una trucada informativa** sobre el que has de fer.



**1** / Cal que **revisis i completis la informació de contactes estrets** que et fem arribar. En cas que no l'haguessis iniciat, **cal 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**, que està connectada amb l'atenció primària.

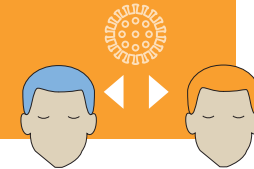


**4** / En el cas que sigui **necessari** tramitar la **baixa laboral**, ho pots fer a través de **La Meva Salut**, on trobaràs el servei de **l'eConsulta** per contactar amb el teu professional d'atenció primària.



La meva /Salut

## Què passa si soc un contacte estret?



/ Rebràs **una trucada o un missatge** 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 durant els 14 dies següents** al contacte amb el cas diagnosticat.



/ 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.**