



INSTRUCCIÓN PARA UN CONTACTO ESTREITO DE CASO CONFIRMADO OU PROBABLE DE COVID-19

Todos os contactos estreitos de casos confirmados ou probables de COVID-19 teñen que seguir unha corentena, agás os que nos últimos tres meses tiveron unha infección activa de COVID-19, que non teñen que seguila.

Vostede recibiu esta folla porque estivo en contacto estreito cunha persoa que ten COVID-19.

Esta dispoñible por teléfono por se é preciso contactar con vostede.

Se está a facer traballo presencial, se precisa unha baixa ten que chamar ao seu médico de cabeceira para tramitala. Infórmelle que é contacto estreito dun caso de COVID-19.

INSTRUCCIÓNS

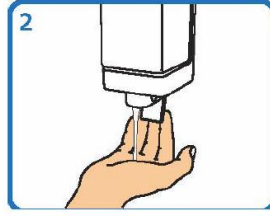
- Vostede ten que permanecer no seu domicilio habitual, en corentena, durante os 10 días seguintes ao último contacto que tivo co caso e ata que dispoña dunha PCR negativa transcorridos os 10 días.
- Non deberá recibir visitas no seu domicilio.
- Procure ter medios para o entretemento como libros, revistas, música, televisión, etc.
- Manteña as mans limpas e láveas axeitadamente (ver no reverso), e con frecuencia, con auga e xabón, ou empregue unha solución hidroalcohólica, se dispón dela.
- Evite tocar o nariz, a boca e os ollos. Se os toca, lave inmediatamente as mans.
- Ventile ben a súa vivenda.
- Se convive con outras persoas no domicilio que non son contactos do caso, terá que permanecer illado nun cuarto exclusivo, se isto non é posible mantéñase a 2 metros de distancia das outras persoas e manteña unha axeitada e frecuente hixiene de mans.
- Se vive só, ou todas as persoas do domicilio son contactos do doente, asegúrese de que algún familiar ou amigo poida levarlle os alimentos ou outros produtos que precise. Deixarán as bolsas fóra da casa e non entrarán na vivenda para deixalas.
- Mida 2 veces ao día a temperatura para ver se ten febre, e este atento á aparición de síntomas (malestar xeral, tose, dificultade para respirar). Neste caso:
 - **Chame ao seu centro de saúde ou pida por internet unha consulta telefónica ou chame ao 900 400 116** e coméntelle que está en corentena por ser contacto estreito dun caso de COVID-19. **Non acuda directamente a un centro sanitario.**
 - Se convive con máis persoas afástese delas inmediatamente ou procure ir para un cuarto.
 - Cubra cun pano o nariz e a boca cando esbirre ou tusa, senón fágao contra a flexura do cóbado e lave inmediatamente as mans con auga e xabón ou empregue unha solución hidroalcohólica, de dispoñer dela.
 - Os seus contactos estreitos (estar con vostede cando presentaba síntomas máis de 15 minutos a menos de 2 metros) seguirán as mesmas recomendacións que vostede, polo que ten que informalos.



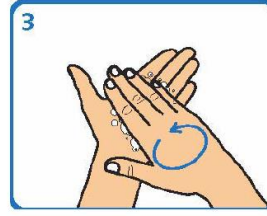
LAVADO DE MANS CON AUGA E XABÓN



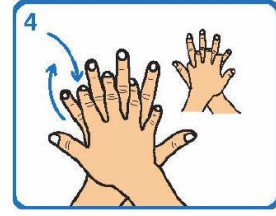
1 Humedecer as mans



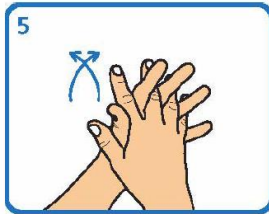
2 Aplicar suficiente xabón



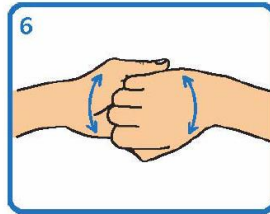
3 Fregar palma sobre palma



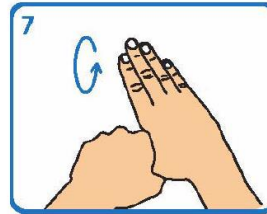
4 Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



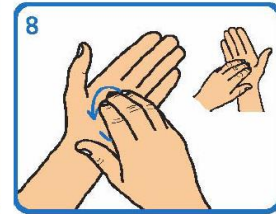
5 Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



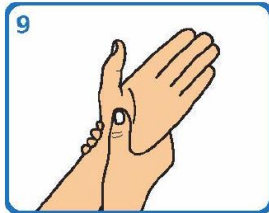
6 Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



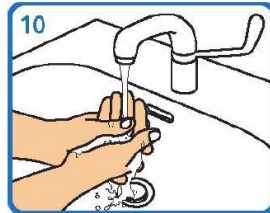
7 Fregar os polgares mediante un movemente rotatorio



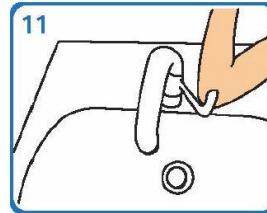
8 Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemente circular



9 Fregar cada pulso coa man oposta



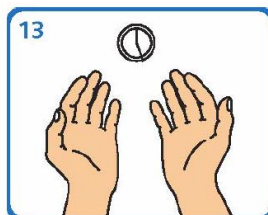
10 Aclarar con auga



11 Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla desbotable



12 Secar cunha toalla de papel desbotable



13 Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg