



INSTRUCCIÓNS PARA UN CONTACTO ESTREITO DE CASO DE COVID-19 EXENTO DE CORENTENA

As persoas que son contacto estreito de casos confirmados de COVID-19 deben permanecer en corentena, exceptuando aqueles contactos estreitos que están completamente vacunados [consultar nesta [ligazón](#)] ou pasaron a COVID-19 hai menos de seis meses. Estas persoas poden precisar corentena se están inmunodeprimidas [consultar nesta [ligazón](#)] ou se saúde pública sospeita que a infección do caso COVID-19 se debe a unha variante do SARS-CoV-2 de maior impacto ou interese (actualmente Beta e Gamma) ou se adquiriu dun visón.

As persoas que traballan en centros sanitarios ou sociosanitarios, estarán exentas da corentena se están vacunadas e no seu cento de traballo utilizan EPIs axeitados seguindo o establecido no [Plan específico para a prevención de riscos ante a exposición laboral ao SARS-CoV-2](#). Fóra do traballo nestes centros seguirán as instrucións xerais.

Os contactos estreitos exentos de corentena deben **permanecer en vixilancia e seguir as medidas de prevención e control** que se indican deseguido:

INSTRUCCIÓNS

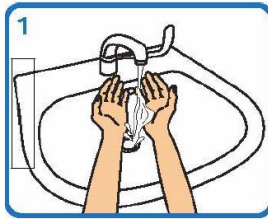
As medidas de prevención e control deberá mantelas ata obter un resultado negativo na PCR que lle pediremos aos 10 días do último contacto co caso.

- Evite acudir a eventos ou lugares con moitas persoas.
- Evite o contacto con persoas vulnerables como persoas maiores ou enfermas.
- Manteña a distancia de seguridade de polo menos 1'5 metros.
- Use sempre a máscara.
- Lave as mans con frecuencia e fágao como se indica na páxina seguinte.
- Vixíe que non aparece ningún dos síntomas de COVID-19 e, se aparece algún, quédese na casa e pida unha cita telefónica no seu centro de saúde ou no 900 400 116.
- Estea localizable no seu teléfono e permaneza en Galicia sen realizar grandes desprazamentos.
- Realice as probas PCR que saúde pública lle solicite

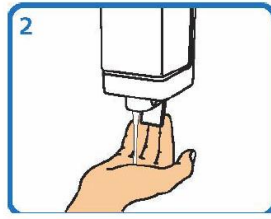
Se polo motivo que fose non puidese realizar as medidas de prevención e control anteriores, incluídas as probas PCR, vostede deberá realizar unha corentena.



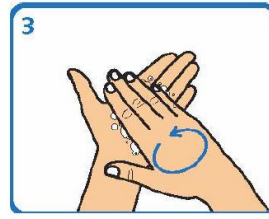
LAVADO DE MANS CON AUGA E XABÓN



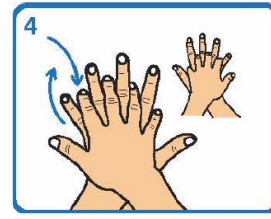
1 Humedecer as mans



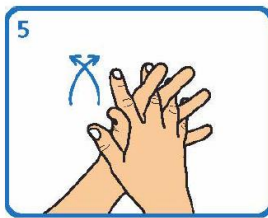
2 Aplicar suficiente xabón



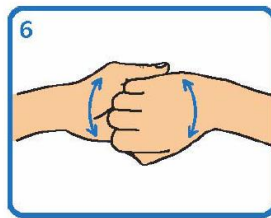
3 Fregar palma sobre palma



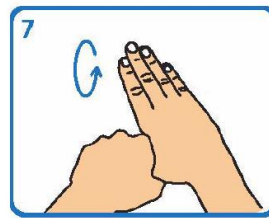
4 Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



5 Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



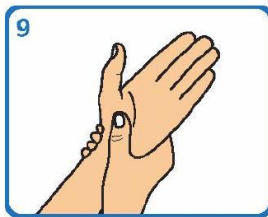
6 Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



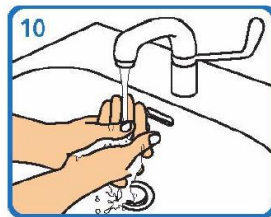
7 Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



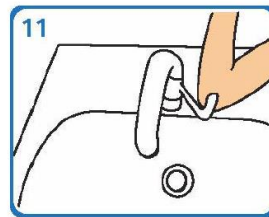
8 Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



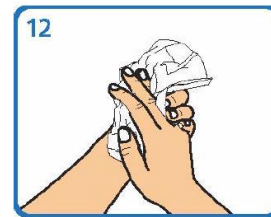
9 Fregar cada pulso coa man oposta



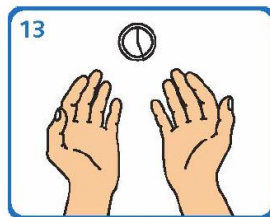
10 Aclarar con auga



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