



INSTRUCCIÓN PARA A CORETENA DUN CONTACTO ESTREITO DUN CASO DE COVID-19

Todos os contactos estreitos de casos confirmados ou probables de COVID-19 teñen que seguir unha coretenua, agás os que están completamente vacinados e os que nos últimos seis meses tiveron unha infección activa de COVID-19. Con todo, en certas circunstancias estas persoas tamén terán que seguir a coretenua ([ligazón](#))

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

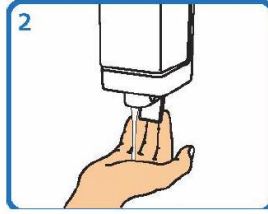
- Vostede ten que permanecer no seu domicilio habitual, en coretenua, durante os 10 días seguintes ao último contacto que tivo co caso e ata que dispoña dunha PCR negativa transcorridos os 10 días. Ora ben, se chegado o día 14 non se fixo aínda a PCR, levántase a coretenua.
- Non deberá recibir visitas 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, use unha máscara cirúrxica 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 coretenua por ser contacto estreito dun caso de COVID-19. **Non acuda directamente a un centro sanitario.**
 - Se convive con máis persoas afástese delas inmediatamente, pónase unha máscara cirúrxica e 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.
 - Informe ás persoas coas que vive, de que deben evitar interaccións sociais e permanecer no domicilio o maior tempo posible.



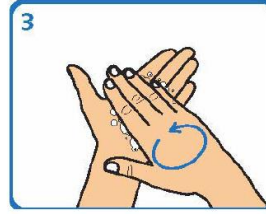
LAVADO DE MANS CON AUGA E XABÓN



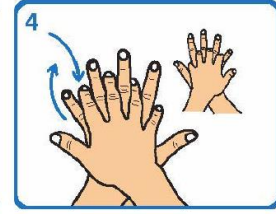
Humedecer as mans



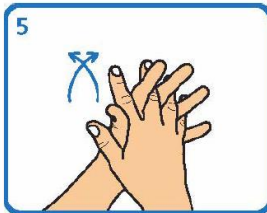
Aplicar suficiente xabón



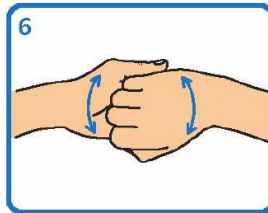
Fregar palma sobre palma



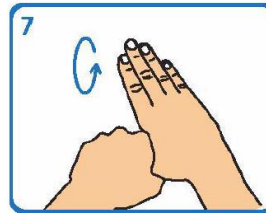
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



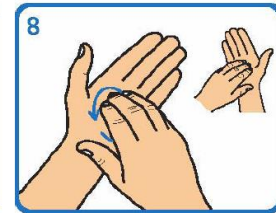
Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



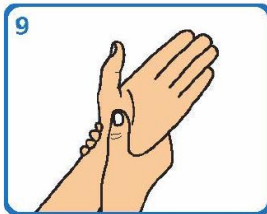
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



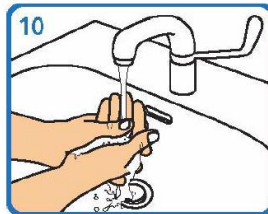
Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



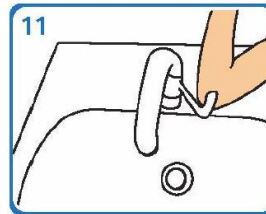
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



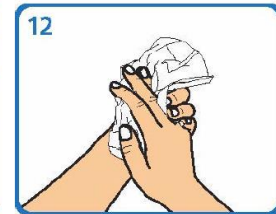
Fregar cada pulso coa man oposta



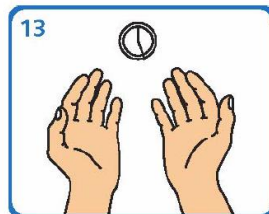
Aclarar con auga



Pechar a billa co cúbado ou ben cunha toalla desbotable



Secar cunha toalla de papel desbotable



Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg