



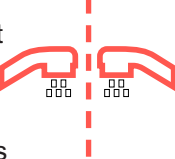




Consells per a persones que estan en aïllament domiciliari

- 1 / Estigues a casa, no surtis (ni a la feina, ni a altres àrees públiques) 
- 2 / Utilitza una habitació separada a la llar i amb una bona ventilació 
- 3 / No pots tenir visites a casa 
- 4 / Utilitza el lliurament a domicili per rebre aliments 
- 5 / Utilitza un lavabo separat i, si no és possible, neteja'l amb lleixiu després de cada ús 
- 6 / Evita el contacte amb animals 
- 7 / Avisa a totes les persones amb qui hagi tingut contacte en els últims dies, i avisa'ls que també s'han d'aïllar 

PREVENCIÓ DE LA PROPAGACIÓ DE LA INFECCIÓ

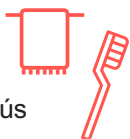
- 1 / Cobreix la tos i els esternuts amb un mocador d'un sol ús o amb el colze i llença de seguida el mocador

/ Renta't les mans amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica



- 2 / Utilitza i mantén els elements de casa per separat: tovalloles, llençols estris de cuina, raspalls de dents

/ Canvia les tovalloles després de cada ús



- 3 / Posat la mascareta si has de tenir un contacte amb altres persones



- 4 / Renta't les mans sovint amb aigua i sabó o amb solució hidroalcohòlica



- 5 / Ventila l'espai un mínim de 10 minuts, 3 cops al dia



- 6 / Dutxa't i canvia't de muda diàriament



- 7 / Cal llençar cada dia la brossa generada en una bossa tancada



TINGUES CURA DE LA TEVA SALUT I BENESTAR

/ Descansa tot el que necessitis fins que et trobis millor



/ Beu aigua en abundància



/ Pren antitèrmics (preferentment paracetamol) o els medicaments recomanats pels professionals sanitaris



Si et trobes malament,

comunica-ho ràpidament mitjançant l'aplicació STOP COVID19 CAT o truca al **061** /Salut Respon

/ Mantén el contacte amb amics i familiars per telèfon, vídeo i/o en línia



/ Agafa't passatemps, llibres o coses que t'interessin per distreure't



/ Fes exercici regular dins l'habitació, si t'és possible

