

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

/ La detecció precoç de les persones amb COVID-19 i la **ràpida identificació i aïllament** dels contactes estrets és fonamental per **tallar la cadena de transmissió i evitar possibles nous brots**.

/ D'aquesta manera se'ls pot fer el **seguiment dels símptomes** i indicar-los l'**aïllament preventiu**.

Què és un contacte estret?

/ Els **contactes estrets** són les persones amb qui s'ha compartit espai a **menys de 2 metres**, durant **més de 15 minuts**, **sense mesures de protecció** i des de les **48 hores prèvies** a l'inici dels símptomes o de la prova diagnòstica positiva.

Accedeix a la eina digital **SocContacteEstretSalut.cat** i en menys d'1 minut podràs saber si ets contacte estret.



Recursos sanitaris a la teva disposició

1. La Meva Salut

Dona't d'alta al teu espai de salut digital accedint al formulari que trobareu a **lamevasalut.gencat.cat/alta**

2. ContacteCovid.cat

L'eina digital que t'enviarà un SMS si ets positiu o contacte estret. Permet **identificar els contactes estrets** i, a més, t'informa sobre el procés d'aïllament, sol·licitar la baixa laboral i tramitar l'alta.

3. GestióEmocional.cat

Eina per fer una avaluació i millora de la teva salut emocional on trobaràs recursos professionals.

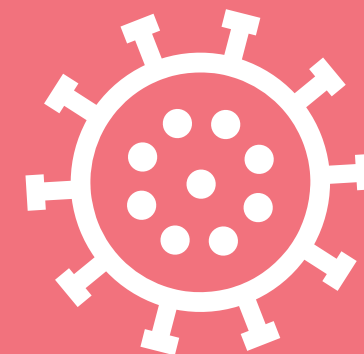
4. Si tens símptomes:

▶ Fes una **eConsulta** amb el teu professional de la salut a través de **LaMevaSalut**.

▶ **Truca al 061**.



Trobaràs més informació a canalsalut.gencat.cat/coronavirus o escanejant aquest **codi QR**.



Tallem la cadena de transmissió de la COVID-19

Identifica els contactes estrets i aïlla't

Agost 2021. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut. DL B 13480-2021

Què és ContacteCovid.cat?



/ L'eina digital per **identificar contactes estrets** i tallar la transmissió de la COVID-19, que també t'informa sobre com has de fer l'aïllament, com sol·licitar la baixa laboral i tramitar l'alta.



/ T'envia un **SMS** en cas que siguis **positiu** perquè **reportis els teus contactes estrets**.



/ T'envia un **SMS** en cas que siguis **contacte estret** per indicar-te que t'has d'**aïllar durant 10 dies**.

/ També t'informa sobre:



/ Com sol·licitar la **baixa laboral** i tramitar l'**alta**, si és necessari.



/ Com has de fer l'**aïllament**.



Recorda: la detecció, la ràpida identificació i l'aïllament dels contactes estrets és fonamental per mantenir el control de la pandèmia.

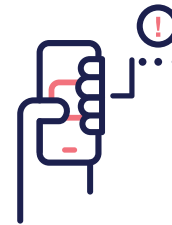
Si soc un cas positiu de COVID-19, què he de fer?



/ Rebràs un **SMS de ContacteCovid.cat** o un avís del teu centre de salut per notificar el teu positiu. És molt important que **reportis els teus contactes estrets i que facis un correcte aïllament** al teu domicili.

1

/ Has de reportar els teus contactes estrets a través de l'SMS de l'eina **ContacteCovid.cat** i/o dels Gestors COVID.



2

/ Has de fer **aïllament domiciliari** fins que els professionals de la salut t'ho indiquin. Trobaràs informació de com fer-ho.

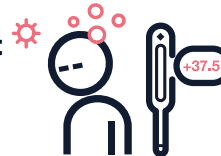


3

/ En cas que la necessitis, podràs **sol·licitar la baixa laboral** i tramitar l'**alta** en l'SMS rebut des de **ContacteCovid.cat**.

4

/ Has de fer **seguiment i vigilància dels símptomes**.



/ També trobaràs els resultats de les proves diagnòstiques **La Meva Salut**.

Què passa si soc un contacte estret?



/ Rebràs un **SMS de ContacteCovid.cat** i/o una **trucada telefònica**.

/ Has de fer **aïllament preventiu durant els 10 dies següents al contacte** amb el cas diagnosticat.



/ És molt important que **facis l'aïllament encara que siguis negatiu o no tinguis símptomes**, podries estar incubant la malaltia i contagiar-la, encara que siguis asimptomàtic. Consulta a Canal Salut què has de fer si tens la **pauta completa de vacunació**.

/ Si ets contacte estret i **no has rebut l'SMS**, demana a la persona positiva amb qui vas tenir contacte que et reporti a través de l'SMS de l'eina **ContacteCovid.cat**.

/ En cas que la necessitis, podràs **sol·licitar la baixa laboral** i tramitar l'**alta** en l'SMS rebut des de **ContacteCovid.cat**.



/ Si presentes símptomes:

▶ Fes una **eConsulta** amb el teu professional de la salut a través de **LaMevaSalut**.

▶ **Truca al 061**.