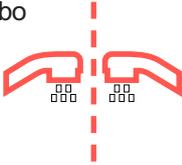
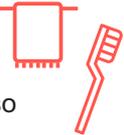


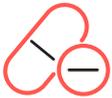
# Consejos para personas que están en aislamiento domiciliario

- 1 / Debes estar en casa, no salgas (ni al trabajo, ni a otras áreas públicas) 
- 2 / Utiliza una habitación separada en el hogar y con una buena ventilación 
- 3 / No puedes tener visitas en casa 
- 4 / Utiliza el envío a domicilio para recibir alimentos 
- 5 / Utiliza un lavabo separado y, si no es posible, límpialo con lejía después de cada uso 
- 6 / Evita el contacto con animales 
- 7 / Avisa a todas las personas con quien hayas tenido contacto en los últimos días, y avísales que también se deben aislar 

## PREVENCIÓN DE LA PROPAGACIÓN DE LA INFECCIÓN

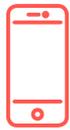
- 1 / Cubre la tos y los estornudos con un pañuelo desechable o con el codo y tira en seguida el pañuelo 
  - / Lávatelo las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica 
- 2 / Utiliza y mantén los elementos de casa por separado: toallas, sábanas, utensilios de cocina, cepillos de dientes 
  - / Cambia las toallas después de cada uso 
- 3 / Ponte la mascarilla si debes tener un contacto con otras personas 
- 4 / Lávatelo las manos a menudo con agua y jabón o solución hidroalcohólica 
- 5 / Ventila el espacio un mínimo de 10 minutos, 3 veces al día 
- 6 / Dúchate y cambiate de muda diariamente 
- 7 / Debes tirar cada día la basura generada en una bolsa cerrada 

## TEN CUIDADO DE TU SALUD Y BIENESTAR

- / Descansa todo lo que necesites hasta que te encuentres mejor 
- / Bebe agua en abundancia 
- / Toma antitérmicos (preferentemente paracetamol) o los medicamentos recomendados por los profesionales sanitarios 

### Si te encuentras mal,

comunicalo rápidamente mediante la aplicación STOP COVID19 CAT o llama al **061** /Salut Respon

- / Mantén el contacto con amigos y familiares por teléfono, vídeo i/o en línea 
- / Cógete pasatiempos, libros o cosas que te interesen para distraerte 
- / Haz ejercicio regular dentro de la habitación, si te es posible 