

Consells per a persones que estan en aïllament domiciliari

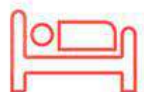


- 1 / Estigues a casa, no surtis (ni a la feina, ni a altres àrees públiques) 
- 2 / Utilitza una habitació separada a la llar i amb una bona ventilació 
- 3 / No pots tenir visites a casa 
- 4 / Utilitza el lliurament a domicili per rebre aliments i medicaments 
- 5 / Utilitza un lavabo separat i, si no és possible, s'ha de netejar després de cada ús 
- 6 / Evita el contacte amb animals 

PREVENCIÓ DE LA PROPAGACIÓ DE LA INFECCIÓ

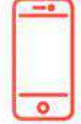

- 1 / Cobreix la tos i els esternuts amb un mocador d'un sol ús o amb el colze
/ Renta't les mans amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica 


- 2 / Utilitza i mantén els elements de casa per separat: tovalloles, llençols, estris de cuina, raspalls de dents 
- 3 / Posa't la mascareta si has de tenir un contacte amb altres persones 
- 4 / Renta't les mans sovint amb aigua i sabó 
- 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 

TINGUES CURA DE LA TEVA SALUT I BENESTAR

- / Descansa tot el que necessitis fins que et trobis millor 
- / Beu aigua en abundància 
- / Pren antitèrmics o els medicaments recomanats pels professionals sanitaris 

Si et trobes malament,
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 