

Benvolguts veïns i veïnes,

Donada la situació de propagació del COVID-19 al nostre país, des del Departament de Salut es recomanen una sèrie de mesures per la població GENERAL, especialment en la gent gran que hagi realitzat en les 2 últimes setmanes un viatge amb associacions fora de Catalunya (IMSERSO, associacions culturals...) que ajudarien de forma efectiva a la contenció del virus:

- Si esteu asimptomàtics i prèviament NO heu rebut cap trucada personal del Departament de Salut, intentar passar el major temps possible a casa, evitant al màxim les relacions socials amb amics, associacions...
- Evitar les visites a familiars que no visquin a la mateixa casa.
- Estar ben atents en que **si us apareixen de forma recent símptomes de febre, tos i/o odinofàgia ("mal de coll")**, es molt important confinar-se estrictament a casa (sense sortir) i trucar al telèfon del consultori mèdic, del vostre CAP de referència o al 061. Analitzaran el vostre cas i us donaran les instruccions concretes pertinents.

De la mateixa manera, es demana tenir molta cura a l'hora de transmetre la informació, ja que "fer córrer" certes informacions arrel de casos en estudi afecta greument a la intimitat personal i predisposen a augmentar la inseguretad i la por de tots els veïns respecte el nostre entorn.

Lleida, 14 de març de 2020



Pere Godoy

Cap de Servei de Vigilància i Resposta a les emergències de Salut Pública

Agència de Salut Pública de Catalunya

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



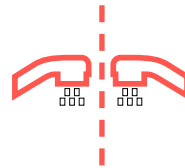
- 3 / No pots tenir visites a casa



- 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

