

## RECOMENDACIÓNS PREVENTIVAS PARA CONTACTOS ESTREITOS DUNHA PERSOA COA COVID-19

Co fin de limitar a transmisión da COVID-19 e diminuír o número contaxios polo SARS-CoV-2, toda persoa que teña coñecemento de ser un **contacto estreito<sup>1</sup> dun caso da COVID-19 debe seguir estas recomendacións preventivas ata pasados 10 días do último contacto co caso:**

- **Use de forma constante a máscara e evite** actividades que impliquen **quitála sen manter a distancia de seguridade** con outras persoas, preferiblemente de 2 metros (Ex.: comer ou beber en presenza doutras persoas). No caso de NON poder facer un uso adecuado da máscara, recoméndelle o uso constante da mesma ás persoas que vaian estar con vostede.
- **Evite o contacto con persoas vulnerables**
- **Evite acudir a ámbitos vulnerables<sup>2</sup>.** Se vostede é usuaria/o frecuente ou traballa nun ámbito vulnerable, notifique que tivo un contacto estreito cun caso para que lle indiquen as medidas específicas que debe seguir nese ámbito.
- Teña en conta que **como contacto estreito NON se lle pedirá ningunha proba diagnóstica, excepto que vostede teña relación con ámbitos ou grupos vulnerables:**
  - Persoa que reside, acude como usuaria frecuente (>1 vez/semana) ou está ingresada nun ámbito vulnerable.
  - Persoa que traballa nun ámbito vulnerable na atención directa a outras persoas.
  - Persoa traballadora que presta apoio e coidados a outras persoas de grupos vulnerables (persoal de servizos axuda ao fogar).
- **Reduza todo o posible as interaccións sociais con outras persoas** e, se está a traballar e é posible, recomendase solicitar teletraballo.
- **Lave as mans con frecuencia.**
- **Se desenvolve síntomas ou obtén un resultado positivo nun test de autodiagnóstico:**
  - Quede no domicilio ata que melloren os síntomas e siga as "[Recomendacións preventivas para casos sospeitosos da COVID-19](#)".
  - Se precisa unha baixa, pida cita telefónica no seu centro de saúde.
  - No caso de síntomas graves, chame ao 061 ou acuda a urxencias.

Dispón de máis información sobre a COVID-19 na web específica: <https://coronavirus.sergas.gal>

1. **CONTACTO ESTREITO:** calquera persoa que estivese no mesmo lugar que un caso, a unha distancia menor de 2 metros durante máis de 15 minutos en 24 horas. O prazo para identificar contactos comeza 2 días antes e remata 10 días despois da data de inicio de síntomas (ou da toma de mostra nos casos asintomáticos).

2. **ÁMBITOS VULNERABLES:** centros sanitarios asistenciais (hospitais e centros de diálise), centros sociosanitarios (residencias de maiores, centros de día e discapacidade) e outros centros con persoas institucionalizadas (centros penitenciarios).