

GUIA ORIENTATIVA A SEGUIR EN TEMPS DE COVID-19

Des de l'Ajuntament de Canet lo Roig volem informar d'aquesta Guia de recomanacions i orientar els passos a seguir, als nostres veïns i veïnes durant aquesta pandèmia provocada per la COVID-19, per evitar possibles rebrots i millorar el benestar social i de salut de la població.

Aquesta Guia és orientativa, per resoldre els dubtes de la població en el cas que es presenten en algun dels següents casos. Salut Pública és qui té el protocol a seguir i és qui té que donar les directrius a seguir.

- SI TENS SÍMPTOMES COMPATIBLES AMB LA COVID (febre, dificultat respiratòria, tos seca, mal de gola, diarrea/vòmits...):
 - o Aïllament domiciliari i avisar al metge d'Atenció Primària.
 - o Extremer mesures higièniques i de protecció individual amb les persones convivents.
 - o Seguir les recomanacions del metge i, si és el cas, esperar a que et realitzen la prova PCR (queda't a casa).
 - o Avisar als teus contactes estrets que extremen les mesures higièniques.

- SI ETS COVID POSITIU:
 - o Avisar als teus contactes estrets (contactes amb persones que hagen estat sense mascareta i més de 15 minuts d'exposició).
 - o Aïllament domiciliari fins el dia que Salut Pública hague estipulat.
 - o Cuidar-se.

- SI HAS ESTAT EN CONTACTE AMB UN POSITIU COVID:
 - o Aïllament durant 10 dies.
 - o Esperar a que Salut Pública es posi amb contacte, per a considerar si ha de realitzar la prova PCR.
 - o Esperar els resultats de la PCR a casa.
 - o Extremer mesures higièniques amb els convivents.
 - o Encara que la PCR sigui NEGATIVA, has de quedar-te a casa fins el dia que Salut Pública hague estipulat.
 - o Si presentes símptomes, avisar al metge.

- PER A TOTA LA POBLACIÓ:
 - o Ús OBLIGATORI de mascareta.
 - o Mesures higièniques: rentat de mans, no tocar-se les mucoses si sospita de mans contaminades, neteja i desinfecció de les superfícies, etc.
 - o Distància social de 1'5 m.
 - o Evitar aglomeracions, sobretot en llocs tancats.
 - o Ventilació freqüent dels llocs poc ventilats.

SI HO FEM TOTS BÉ, PODREM VÈNCER EL VIRUS



GUIA ORIENTATIVA PARA SEGUIR EN TIEMPOS DE COVID-19

Desde el Ayuntamiento de Canet lo Roig queremos informar de esta Guía de recomendaciones y orientar de los pasos a seguir, a nuestros vecinos y vecinas durante esta pandemia provocada por la COVID-19, para evitar posibles rebrotes y mejorar el bienestar social y la salud de la población.

Esta Guía es orientativa, para resolver las dudas de la población en el caso que presenten algunos de los siguientes casos. Salud Pública es quién tiene el protocolo a seguir i es quien da las directrices a seguir.

- SI TIENES SÍNTOMAS COMPATIBLES CON LA COVID (fiebre, dificultad respiratoria, tos seca, dolor de garganta, diarrea/vómitos...):
 - o Aislamiento domiciliario y avisar al médico de Atención Primaria.
 - o Extremar las medidas de higiene y de protección individual con las personas convivientes.
 - o Seguir las recomendaciones indicadas por el médico, y si es el caso, esperar a que realicen la prueba PCR (quédate en casa).
 - o Avisar a tus contactos estrechos que extremen las medidas higiénicas.

- SI ERES COVID POSITIVO:
 - o Avisar a tus contactos estrechos (contactos con personas que hubieran estado sin mascarillas y más de 15 minutos de exposición).
 - o Aislamiento domiciliario hasta el día que Salud Pública hubiera estipulado.
 - o Cuidar-se.

- SI HAS ESTADO EN CONTACTO CON UN POSITIVO COVID:
 - o Aislamiento durante 10 días.
 - o Esperar a que Salud Pública se ponga en contacto, para considerar si ha de realizar la prueba PCR.
 - o Esperar los resultados, en casa.
 - o Extremar las medidas higiénicas con los convivientes.
 - o Aunque la PCR sea NEGATIVA, quedarse en casa los días que Salud Pública haya estipulado.
 - o Si tienes síntomas, avisar al médico.

- PARA TODA LA POBLACIÓN:
 - o Uso OBLIGATORIO de mascarilla.
 - o Medidas higiénicas: lavado de manos, no tocarse las mucosas si las manos estuvieran contaminadas, limpieza y desinfección de superficies, etc.
 - o Distancia social de 1'5 m.
 - o Evitar aglomeraciones, sobretodo en sitios cerrados.
 - o Ventilación de lugares poco ventilados.

**SI LO HACEMOS TODOS BIEN, PODREMOS
VENCER EL VIRUS**

