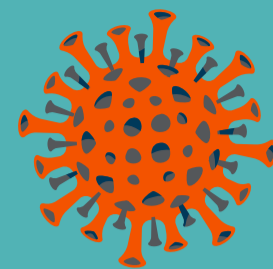


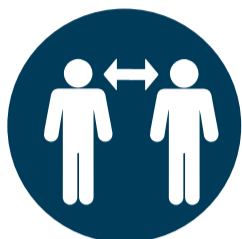
# Recomanacions per a l'aïllament domiciliari en casos lleus o amb sospita de COVID-19



## 1 LLOC D'AÏLLAMENT



**Quedi's a la seva casa**, eviti sortir de l'habitació, mantenint-la ventilada i amb la porta tancada. **Eviti rebre visites.**



**Eviti distàncies** menors de 2 metres dels convivents.



**Utilitzi el seu propi bany**; si el comparteix, ha de desinfectar-se abans que l'usin uns altres.



Tingui a l'habitació **productes d'higiene de mans.**



Tingui una **galleda d'escombraries** de pedal a l'habitació.

## 2 ENTORN DOMÈSTIC PACIENT



**Tapi's** en tossir i esternudar amb un mocador de paper.



Tiri el mocador a **la paperera.**



**Renti's** les mans amb aigua i sabó.



**No comparteixi utensilis** personals com a tovalloles, gots, plats, coberts i raspall de dents.



Posi's la **màscara** si surt a espais comuns o entra algú a l'habitació, i renti's les mans en sortir.

## 3 ENTORN DOMÈSTIC CUIDADOR/A



**Guants** per a qualsevol contacte amb secrecions.



**Utilitzi màscara** quan comparteixin espai.



**Renti les mans** si entra en contacte, encara que hagi usat guants.



La **persona cuidadora** no ha de tenir factors de risc de complicacions, i ha de realitzar autovigilància dels símptomes.

## 4 NETEJA



Usi **rentavaixel·la** o fregui amb aigua calenta.



No **sacsejar la roba**, ficar-la en bossa hermètica. **Rentar-se sempre les mans** després de tocar la roba.



**Renti la roba** a 60-90° i assequi-la bé.



**Netegi diàriament les superfícies** que es toquen sovint, bany i vàter amb baietes d'un sol ús i lleixiu (1 part de lleixiu al 5% per 99 d'aigua). **Renti's les mans en acabar.**