

RECOMENDACIÓNS PREVENTIVAS PARA CASOS CONFIRMADOS DA COVID-19

Co fin de limitar a transmisión da COVID-19 e diminuír o número contaxios polo SARS-CoV-2, toda persoa con unha proba diagnóstica de infección activa (PDIA) positiva é considerada caso confirmado da COVID-19, e debe **seguir estas recomendacións preventivas ata pasados 10 días do inicio de síntomas ou do resultado positivo se é asintomática**:

- **Se a intensidade dos síntomas lle dificultan a súa actividade diaria, quede no domicilio ata que melloren.** Se precisa unha baixa laboral, pida cita telefónica no seu centro de saúde. No caso de síntomas graves, chame ao 061 ou acuda a urxencias.
- **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 de grupos vulnerables¹.**
- **Evite acudir a ámbitos vulnerables².** Se vostede é usuaria/o frecuente ou traballa nun ámbito vulnerable, notifique que é un caso confirmado para que lle indiquen as medidas específicas que debe seguir nese ámbito.
- **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.**
- **Informe a seus contactos estreitos³** para que poidan seguir as " [Recomendacións preventivas para contactos estreitos dun caso da COVID-19](#) ".

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

1. **GRUPOS VULNERABLES:** persoas de 60 anos ou máis, persoas con condicións de alto risco ([grupo 7 da estratexia de vacinación, o cal inclúe ás persoas inmunodeprimidas](#)) e mulleres embarazadas.

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).

3. **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).