



## INSTRUCCIÓN PARA UN CONTACTO ESTREITO DE CASO DA COVID-19 EN VIXILANCIA

**Unha persoa contacto estreito deberá seguir as medidas de vixilancia**, estando exenta de corentena, cando estea completamente vacinada ou pasara a COVID-19 hai menos de seis meses. Estas últimas persoas poden requirir corentena se están inmunodeprimidas ou se Saúde Pública sospeita que a infección do caso COVID-19 se debe a unha variante do SARS-CoV-2 de maior impacto ou se a adquiriu dun visón [consultar nesta [ligazón](#)].

Deberá manter estas medidas **ata pasados 10 días do último contacto co caso**. **Se non puidese realizar todas as medidas de vixilancia, deberá realizar unha corentena da mesma duración.**

### INSTRUCCIÓN DE VIXILANCIA POR CONTACTO

**Durante o período de vixilancia unicamente poderá realizar actividades esenciais** (ex.: acudir ao seu posto de traballo/centro educativo ou realizar compras básicas). Cando se realicen estas actividades esenciais, deberá seguir as seguintes indicacións:

- Manteña a distancia de seguridade con outras persoas de polo menos 1'5 metros.
- Use sempre a máscara. **Non realice actividades que impliquen quitar a máscara se non pode asegurar a distancia de seguridade** (ex.: comer ou beber en presenza doutras persoas), incluído no domicilio cos seus conviventes.

- Lave as mans con frecuencia.

Pese a realizar un correcto uso da máscara e das medidas de prevención anteriores:

- Se está a traballar e é posible, solicite teletraballo durante o período de vixilancia.
- Non acuda a eventos ou lugares con moitas persoas.
- Non teña contacto con persoas vulnerables como persoas maiores ou enfermas.
- Non acuda a reunións sociais con familiares ou amigos.
- Estea localizable no seu teléfono e permaneza en Galicia sen realizar grandes desprazamentos. Se precisa desprazarse a outro domicilio para realizar estas medidas, consulte a seguinte [ligazón](#).
- **Non se lle pedirá ningunha proba diagnóstica de infección activa (PDIA)** agás que teña síntomas sospeitosos da COVID-19 ou pertenza a algún dos colectivos considerados vulnerables (ex.: persoas ingresadas, residentes e traballadores de centros sociosanitarios, traballadores de centros hospitalarios ou de atención primaria etc.)
- Vixie que non aparece ningún dos síntomas sospeitosos da COVID-19 e, se aparece algún, quede na casa e pida unha cita telefónica no seu centro de saúde ou no 881 540 045 [consultar [instrucións de illamento para o caso sospeitoso](#)].



No caso de que o seu traballo non permita a realización adecuada destas medidas, indicaráselle unha corentena e terá dereito a solicitar unha baixa laboral. Se o precisa, poderá solicitar unha acreditación da súa situación como contacto estreito seguindo as indicacións da Central de Seguimento de Contactos.



## PARA LIMITAR O CONTAXIO



Non esquezas as medidas de prevención

### O USO DE MÁSCARA SERÁ OBRIGATORIO EN TODO MOMENTO

- Para as persoas de seis ou máis anos, aínda que se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros
- Deberá cubrir desde parte do tabique nasal ata o queixo, incluído
- Non se poderá empregar máscara provista de válvula exhalatoria, agás nos usos profesionais para os cales poida estar recomendada

## COMO USALAS



Lave as mans



Cubra a boca e o nariz, verifique que cubre o queixo



Evite tocala despois de posta, se o fai, lave as mans



Pasar as bandas de axuste tras das orellas



Non deixala en espera na fronte ou debaixo do queixo  
Cambie a máscara cando estea húmida e tras 4 horas de uso



Non quitala cando falamos  
Non compartila



Quitea por detrás e desbótea nun recipiente pechado