**CONSELLS PER FER CORRECTAMENT LA QUARENTENA**

**És molt important fer bé les quarantenes** per tallar les cadenes de transmissió i evitar que la malaltia continuï estenent-se a la comunitat. Això és especialment important per protegir les persones més vulnerables.

- En sortir de l’escola cal anar directament al domicili. No es pot assistir a activitats extraescolars, ni a domicilis d’altres familiars o a altres llocs que no siguin el domicili habitual.

- No es pot sortir del domicili, ni rebre visites de persones que no siguin convivents.

- Cal evitar el contacte amb persones vulnerables.

- En cas de contacte físic proper, especialment per a infants més grans de 6 anys, és recomanable utilitzar mascaretes, tant pel que fa la persona que està fent la quarantena com per a les persones convivents.

- Quan la persona que es troba en quarantena estigui fora de la seva habitació, si és més gran de 6 anys i està acompanyada, ha de portar mascareta i rentar-se les mans de manera freqüent, especialment, abans i després de sortir de l’estança. Cal ventilar bé els espais.

- En el cas que es facin els àpats en comú cal fer un ús exclusiu dels estris, mantenir les distàncies adequades i després ventilar bé l’estança.

- Totes les persones que conviuen s’han de rentar les mans sovint.

- Cal rentar la roba diàriament.

- Els jocs i les joguines no s’han de compartir i cal netejar-los i desinfectar-los de manera adient.

- Cal netejar i desinfectar sovint les superfícies de contacte més freqüent (poms de les portes, taules, cadires, etc.).

- Cal vigilar els símptomes i, si n’apareixen, cal contactar amb el CAP de referència.