



# Coronavirus: el món està en xoc. Protegim-nos!

**El coronavirus és un grup de virus que poden afectar a les persones provocant refredats i poden causar problemes respiratoris. El coronavirus SARS-CoV-2 és un nou tipus de coronavirus que es transmet molt ràpidament de persona a persona. Cal protegir-nos per evitar contagiar-nos i per evitar contagiar a les persones del nostre entorn.**

El coronavirus SARS-CoV-2 es va detectar per primera vegada el desembre de 2019 a la Xina. És un virus molt nou i científicament es coneix poc encara. Majoritàriament, en un 80% dels casos només produeix símpto-

mes lleus respiratoris, però en alguns casos pot presentar complicacions, especialment als col·lectius de risc: persones més grans de 65 anys, persones amb malalties cròniques i persones amb pluripatologies.

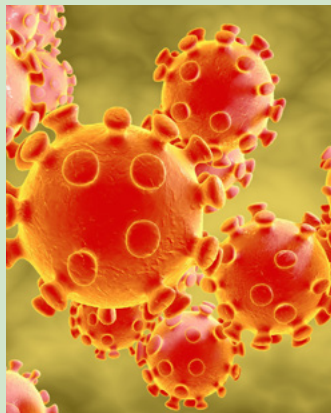
---

## La infecció que provoca el coronavirus SARS-CoV-2 s'anomena COVID19

---

### Com es transmet?

Per les gotes respiratòries que es generen amb la tos o l'esternut d'una persona malalta. Aquestes secrecions infecten a una altra persona si entren en contacte amb el nas, els ulls o la boca d'aquesta persona. El període d'incubació és de 2 a 14 dies.



### Quins són els símptomes?

Són semblants als d'una grip. En un 80% dels casos provoca malestar general, febre o tos. En els casos moderats pot produir sensació de falta d'aire i, en els més greus, la infecció pot causar pneumònia i altres complicacions.

## Hi ha un tractament per al coronavirus SARS-CoV-2?

Actualment no hi ha un tractament específic encara, però sí que n'hi ha molts per controlar-ne els símptomes. Si teniu coronavirus o sospiteu que en

podeu tenir es recomana descansar, beure aigua en abundància i prendre antitèrmics o els medicaments recomanats pels vostres professionals sanitaris.

## Què puc fer per protegir-me?

- Renta't les mans freqüentment, amb aigua i sabó o solucions alcohòliques 70%.
- Tapa't la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús o amb la cara interna del colze en el moment de tossir o esternudar.
- Procura mantenir una distància prudencial amb altres persones (1 metre) i evita el contacte proper amb persones que tinguin símptomes d'infecció respiratòria.
- Evita compartir menjar i es-

tris (coberts, gots, tovallons, mocadors, etc.) i altres objectes sense netejar-los degudament.

- Després de manipular objectes, evita tocar-te la boca, el nas i els ulls sense haver-te rentat les mans abans.

És important seguir en tot moment les indicacions de les autoritats sanitàries i assegurar la qualitat i la fiabilitat de les fonts d'informació consultades.

## Fes el seguiment i vigilància dels teus símptomes amb l'app STOP COVID19 CAT



Aquesta aplicació per a dispositius mòbils permet controlar l'evolució dels símptomes i dona les indicacions i els consells a seguir en cada situació. A la vegada permet fer un seguiment de l'evolució de la pandèmia del coronavirus a Catalunya.

## Telèfons d'informació sobre el coronavirus

☎ 012 Informació general no sanitària

☎ 112 Emergències  
(si cal presència de policia, SEM o bombers)

☎ 061 Urgències per coronavirus i sanitàries

#gencat

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/#bloc1>  
*Canal Salut Coronavirus*

<https://web.gencat.cat/ca/coronavirus>  
*Gencat. Efectes del coronavirus per temes*

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/stop-covid19-cat/>  
*App STOP COVID19 CAT*

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/rentat-de-mans-sabo.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/rentat-de-mans-sabo.pdf)  
*Higiene de mans amb sabó*

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/rentat-de-mans-alcohol.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/rentat-de-mans-alcohol.pdf)

*Higiene de mans amb preparats amb alcohol*

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/noticia/2020-03-18-atencio-no-presencial-lamevasalut>

*Alta excepcional a La Meva Salut*

## Evitem anar al CAP. Queda't a casa

Per fer gestions de forma no presencial durant el període d'epidèmia us podeu donar d'alta a La Meva Salut (telèfon 900 053 723 o formulari electrònic).

**Recorda! Fem un ús responsable dels recursos sanitaris**