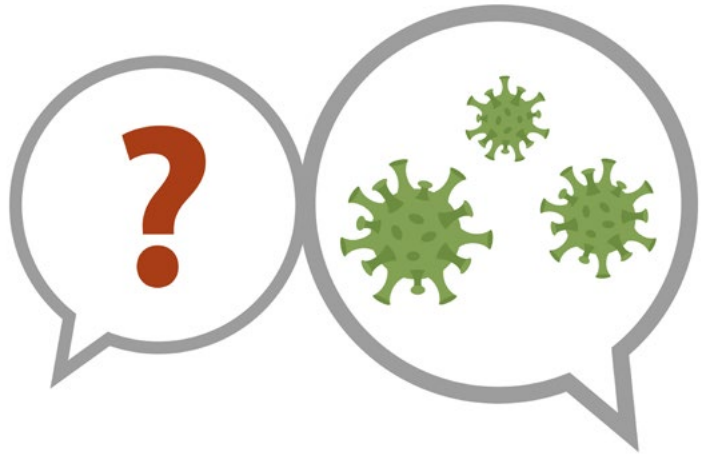




Com ens ha canviat la vida. Preguntes Freqüents

La pandèmia de la Covid-19 ens ha fet viure dies intensos i estranys, i la nostra vida ha patit un gir inesperat que ha trasbalsat les nostres rutines. Ens hem anat adaptant a una nova forma de fer, de pensar i de relacionar-nos on portar mascareta, mantenir distància sense poder-nos tocar i abraçar, veure'ns a través de vídeotrucades... són ara una nova quotidianitat que hem assumit per preservar la nostra salut i la de tots.

Són moltes les preguntes que ens fem per saber què es pot fer i què no, què és el millor o el més recomanable... i moltes les incerteses que ens van sorgint en les diferents fases del desconfinament, on dia a dia apareixen notícies noves i les mesures de prevenció i d'actuació s'actualitzen constantment. Cal estar ben informats a través de fonts d'informació fiables i seguir les recomanacions i consells de professionals sanitaris.



Què podem fer per protegir-nos?

El desconfinament gradual està pensat per garantir una tornada segura al que ja s'ha definit com una "nova normalitat", durant la qual es mantindran sempre les mesures higièniques i sanitàries de protecció.

Les mesures més efectives per prevenir el contagi són:

- Mantenir la distància de seguretat de 2 metres respecte d'altres persones, i evitar les aglomeracions.
- El rentat de mans freqüent al llarg del dia, amb aigua i sabó o amb solucions hidroalcohòliques.
- L'ús de les mascaretes en espais públics, tant tancats com oberts, sempre



que no es puguin garantir els 2 metres de distància de seguretat.

- Evitar compartir menjar i estris (coberts, gots, tovallons...).
- Tapar-se la boca i el nas en tossir o esternudar, amb mocadors d'un sol

ús o amb la cara interna del colze.

- No tocar-se la boca, el nas i els ulls sense rentar-se abans les mans, sobretot si heu tocat objectes que altres persones poden haver manipulat (manetes de portes, botons de l'ascensor, diners...).

Quins tipus de mascareta hi ha?

1. Quirúrgiques: Són les més bàsiques i d'ús comú. Eviten que les persones que les porten posades transmetin agents infecciosos.

2. FFP1, FFP2 i FFP3: Són mascaretes autofiltrants i són les que s'usen per tasques assistencials. Eviten que les persones que les porten transmetin la infecció i també les protegeixen del contagi.

3. Higieniques: Són les fetes amb roba, la majoria són casolanes, i fan la funció de barrera impedit que les gotetes respiratòries s'expulsin i arribin a l'aire o als objectes.



L'escut o màscara protectora facial és una altra opció per evitar el contagi via fluids i protegir ulls, nas i boca. El seu ús és compatible amb la utilització de mascareta de protecció respiratòria. Són

de plàstic i faciliten la comunicació, especialment en col·lectius com les persones sordmudes, logopedes... També s'usen habitualment en determinats sectors professionals i/o industrials.

Quines proves es fan per detectar la Covid-19?

Per indicació del professional sanitari i com a eines de suport a la valoració mèdica, es poden realitzar 2 tipus de test:

- **Test PCR:** confirma la presència del virus en persones que presenten símptomes d'infecció. S'extreu una mostra del nas i de la gola i s'analitza en un laboratori especialitzat.

- **Test serològic:** confirma la resposta del sistema immunitari contra el virus i, per tant, dona informació sobre si hem passat o no



la malaltia. Es pot fer servir com a complement de la PCR, especialment en

persones que fa més d'una setmana que tenen símptomes.



Com estar ben informats?

Durant el confinament, la necessitat d'estar permanentment informats fa que accedim constantment a les xarxes i a Internet, sense cap mena de filtre que ho impedeixi. Podem

estar connectats però sempre cal fer-ho amb responsabilitat i seguretat, accedint a fonts d'informació oficials i fiables, valorant sempre si l'autoria pertany a l'administració pú-

blica, universitats, centres d'investigació... per garantir la veracitat de la informació i evitant promoure notícies falses, rumors i elucubracions equivocades sense cap mena de rigor.

Hiperconnectats, quins riscos tenim?

L'ús intensiu de les videotrucades ens han ajudat a portar una mica millor el confinament i ens han permès poder seguir connectats, amb familiars i amics, amb l'escola, amb companys de feina... intentant que el distanciament físic no es tradueixi en aïllament social, podent seguir teletreballant, fent classes a distància... Però l'accés a totes aquestes eines comporta riscos que cal minimitzar per la



nostra seguretat: escollir quina és la millor eina i la més segura, preservar la nostra

intimitat tenint cura de les nostres dades personals, l'ús de la càmera...

Demanar atenció sanitària des de casa:

- Accedint a La Meva Salut per fer consultes mèdiques o tràmits.
- Trucant al teu CAP per sol·licitar una consulta.
- Trucant al 061 Salut Respon per a urgències o consultes.

L'atenció sanitària no presencial s'atén a través de l'eConsulta, videoconsulta o trucada telefònica.

Descarrega't les APP de suport emocional, seguiment dels símptomes i resoltdre dubtes relacionats amb el confinament:

- GestióEmocional.cat
- STOP COVID19 CAT
- Confinapp.cat

Podreu trobar informació addicional d'interès a:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/>
Canal Salut. Informació per a la ciutadania.

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/prevencio/recomanacions-generals/>
Canal Salut. Recomanacions generals prevenció Coronavirus.

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/desconfinament-progressiu/mascaretes/>
Canal Salut. Mascaretes.

http://governobert.gencat.cat/es/detalls/noticia/fons_fiables_joemquedo_a_casa
Fons d'informació fiables i útils