

Dubtes sanitaris.

Què és el coronavirus?

Què és el COVID-19?

Què és el SAR-CoV-2?

El coronavirus és un **virus**.
També li podem dir **SAR-CoV-2**.

Un virus és un organisme tan petit
que no es pot veure sense l'ajuda d'un microscopi.
Els virus necessiten entrar
dins el cos d'una persona,
d'un animal o d'una planta
per viure i reproduir-se.

El coronavirus es contagia entre persones
i causa una enfermetat que es diu **COVID-19**.

És perillós el coronavirus?

La major part d'infeccions per coronavirus
no són perilloses per la salut.

Però en alguns casos sí que poden ser greus
especialment amb gent gran
o persones que pateixen altres malalties,
com per exemple malalties del cor,
malaltes respiratòries, diabetis
i persones amb problemes al sistema immunològic.

El perill més important del coronavirus
és que és molt contagiós.
Això vol dir que passa d'una persona a una altra
molt ràpid i amb molta facilitat.
Això fa que hi hagi molta gent
que necessiti ser atesa per professionals sanitàries
o fins i tot ingressar als hospitals.

Si tanta gent necessita ser atesa pel coronavirus
és possible que les professionals sanitàries
tinguin dificultats per atendre
a la resta de persones
per altres problemes de salut.

Com es contagia el coronavirus?

El coronavirus es contagia
a través de les gotes respiratòries.
Les gotes respiratòries són gotes molt petites

que el nostre cos expulsa
quan parlem, tossim o estornudem.

Aquestes gotes poden tenir coronavirus
que ens poden contagiar
si entren en contacte amb el nostre nas,
boca o ulls.

Què és el temps d'incubació?

El temps d'incubació
són els dies que passen
entre que una persona es contagiat amb el coronavirus
i comença tenir símptomes de la malaltia.

El període d'incubació del coronavirus
és de 2 i 14 dies.

Això vol dir que
si has estat a una zona afectada,
o has estat en contacte amb alguna persona
que estigui o pugui estar contagiada
amb el coronavirus,
i no tens símptomes després de 14 dies
no t'has contagiat de coronavirus.

[A aquest enllaç pots consultar
quines són les zones afectades.](#)

Què he de fer per prevenir contagis per coronavirus?

Hi ha algunes coses que pots fer
per prevenir contagiar-te
o contagiar a altres persones:

- **Renta't sovint les mans amb aigua i sabó.**
Renta les mans durant 40 segons
i especialment després de tossir,
esternudar o si has estat al carrer.
- **Utilitza mocadors d'un sol ús.**
- **Tapa't la boca al esternudar.**
amb un mocador
o amb la cara interna del colze.
- **No comparteixis menjar.**
ni altres objectes
sense haver-los netejat.

- **Evita estar a menys de 2 metres de distància.**
de persones que tinguin
problemes respiratoris,
que tinguin tos o que estornudin.

Quins són els símptomes?

Els símptomes que causa el coronavirus
són molt semblants als símptomes de la grip.

- Malestar general
- Febre
- Tos
- Dificultats per respirar

Què he de fer si em trobo malament?

Si tens algun dels símptomes anteriors
i has viatjat a alguna de les zones afectades
o has tingut contacte proper amb alguna persona
que pugui estar contagiada
truca al **telèfon 061**.

[A aquest enllaç pots consultar
quines són les zones afectades.](#)

Existeix alguna vacuna pel coronavirus?

De moment no existeix cap vacuna
per prevenir el contagi per coronavirus.

Tampoc existeix cap medicament
per tractar la malaltia que causa el coronavirus.

Molt probablement hi haurà
una vacuna i un tractament pel coronavirus
però això serà d'aquí uns mesos.

Dubtes sobre les mesures adoptades per les administracions.

Què és l'estat d'alarma?

Davant situacions molt greus,
el Govern d'Espanya pot posar límit
a alguns drets de les ciutadanes
durant un temps.

Per disminuir els contagis

i el gran número de persones malaltes amb greus problemes de salut causats pel coronavirus, el Govern espanyol ha decidit imposar l'estat d'alarma.

El dret més important que limita l'estat d'alarma és el de moure'ns i desplaçar-nos per on volguem.

Quant durarà?

L'estat d'alarma dura 15 dies, o el que és el mateix fins al 29 de març. Però si la situació no millora després d'aquests 15 dies, el Govern pot allargar l'estat d'alarma amb el permís del Congreso de los Diputados.

Què no puc fer durant l'estat d'alarma?

- Visitar a amics o familiars.
- Negar-te a anar a la feina.
- Anar a comprar a botigues que no siguin d'aliments o productes de primera necessitat.
- Els bars i restaurants estan tancats.
- Els locals de lleure, com per exemple cinemes, teatres, discoteques, poliesportius, museus, parcs d'atraccions, etc. estan tancats.

Què puc fer?

Només podem sortir al carrer per:

- Comprar aliments, medicaments i productes de primera necessitat
- Passejar el gos
- Anar a la feina
- Llençar les escombraries
- Treure diners o anar al banc
- Anar al metge

Per desplaçar-nos està permès utilitzar el transport públic. També podem fer servir els taxis i els VTC però hem d'avisar

si tenim símptomes de contagi
per coronavirus.

Em poden multar?

Si incomplim les normes de l'estat d'alarma
ens poden multar.

Quins serveis d'atenció a persones amb discapacitat no funcionen? (Carme+Vanessa)

- Centres de dia de teràpia ocupacional (STO).
- Serveis de centre de dia ocupacional d'inserció (SOI).
- Centres de dia d'atenció especialitzada (CAE).

Dubtes i recomanacions sobre el confinament.

Amb l'estat d'alarma
probablement has escoltat per televisió
la paraula confinament.

Estar confinada significa
estar a casa sense sortir al carrer.

Com que passarem molts dies a casa
és bona idea
pensar en quines coses podem fer
per estar millor aquests dies.

Consells per mantenir una bona salut

Et donem 5 consells
per mantenir una bona salut
durant l'estat d'alarma.

1. És important cuidar l'alimentació.

Per això hem de:
mantenir les horaris
dels àpats principals,
és a dir, l'esmorzar,
el dinar i el sopar.

També hem d'evitar
picar entre hores.

Intentem planificar

el menú de la setmana.

Evita comprar
aliments ultraprocessats
o ensucrats
com per exemple
llaminadures, snacks,
begudes ensucrades, etc.

Procura comprar
el següents aliments:

- Fruïtes de temporada.
- Hortalisses.
- Llegums
- Ous
- Pa, pasta i arròs preferentment integral.
- Llet i productes làctics sense sucres afegits.

2. És important tenir una actitud positiva.

Pensa que quedan-te a casa
estàs prevenint
que molta gent es posi malalta.

Dedica un temps
a alguna afició o hobby.

Aquests dies
hi ha moltes activitats
culturals i d'entreteniment
gratuïtes per internet.

3. Fes exercici físic

Tenir poca activitat física
és molt dolent per la salut.

Aquí tens algunes idees
per mantenir-te activa:

- Neteja casa teva.
- Endreça casa teva.
- Posa't música i balla.
- Camina mentre parlis per telèfon.
- Utilitza les escales quan vagis a comprar o quan passegis el gos.

- Per internet hi ha molta gent que comparteix de manera gratuïta exercicis per fer a casa.

4. Coses importants a tenir en compte quan surtis a comprar.

- Pensa en tot el que necessites per intentar sortir de casa el mínim possible.
- Ves a comprar sola.
- Has de mantenir una distància de 1,5 metres amb totes les persones.
- Si hi ha molta gent a la botiga espera fora.
- Ves a comprar amb les teves bosses.
- No toquis aliments que no vagis a comprar.
- Utilitza guants si has de tocar fruita o hortalisses.
- Paga amb tarjeta i no en metàlic.

5. Aprofita la tecnologia

Disposem de la tecnologia necessària per estar en contacte amb la gent que estimem. A través de missatges, trucades o trucades amb video. Aprofitem-ho.