



ALGUNES RECOMANACIONS PER VIURE POSITIVAMENT L'EXPERIÈNCIA DE CONFINAMENT PROVOCADA PEL CORONAVIRUS

MESURES D'HIGIENE I PREVENCIÓ DE CONTAGI

- Deixeu sempre una distància de 2 m entre persones.
- No compartiu l'ascensor.
- No toqueu baranes, manetes, poms, interruptors, botons d'ascensor... sense protegir la mà amb roba, mocador o guants, o feu-ho amb la mà no dominant.
- Netegeu bé i sovint les zones comunes i especialment les que toquem amb les mans.
- No feu servir el mateix calçat per casa que per sortir al carrer.
- Renteu-vos bé les mans amb aigua i sabó o solucions alcohòliques 70%.



ALGUNS CONSELLS

- Penseu en les persones dependents, gent gran que viu sola o persones amb alguna discapacitat que necessitin suport per evitar que surtin al carrer.
- Us proposem crear un grup de WhatsApp o Telegram que us ajudi a comunicar-vos i conèixer si algú té necessitats específiques.
- Feu un ús responsable de les zones comunes.
- Si es demana menjar o algun producte a domicili, preneu totes les mesures higièniques recomanades.

INFORMACIÓ DEL DEPARTAMENT DE SALUT DE LA GENERALITAT

- El període d'incubació és de 2-14 dies.
- Es transmet per les gotes respiratòries i pel contacte directe amb secrecions.
- Renta't les mans sovint (amb aigua i sabó o solucions alcohòliques 70%), especialment després del contacte directe amb persones malaltes o el seu entorn).
- 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 i renta't les mans de seguida (amb aigua i sabó o solucions alcohòliques 70%).
- Evita el contacte proper (almenys una distància de dos metres) amb persones que pateixen infeccions respiratòries agudes i presenten tos, esternuts o expectoracions, i no comparteixis les pertinences personals.
- Evita compartir menjar i estris (coberts, gots, tovallons, mocadors...) i altres objectes sense netejar-los degudament.

TENS CONEIXEMENTS MÈDICS?

Davant la possibilitat de col·lapse sanitari, si hi ha algun veí o veïna amb coneixements mèdics, pot oferir-se a la comunitat de veïnatge per atendre consultes, primers auxilis, o casos no vinculats al COVID-19.

USEM DE MANERA RESPONSABLE ELS RECURSOS SANITARIS

