

Mesures de prevenció per a xarxes solidàries davant la COVID-19

Mesures de prevenció per a xarxes solidàries davant la COVID-19

Índex

Introducció i objectiu	2
Ajudar la comunitat des de casa	4
Ajudar amb acció presencial	10
Ajudar a fer la compra	14
Treure la mascota a passejar	17
Acollir la mascota si es queda sola	19
Donar o deixar material	21
Enllaços d'interès	23



Introducció i objectiu

Una de les mesures més efectives per parar l'expansió de la COVID-19 és la distància física amb entre persones i per això el confinament és important. **Quedar-se a casa és el millor que podeu fer** per frenar la transmissió del virus i protegir les persones vulnerables. No obstant, l'aïllament fa que moltes persones no puguin obtenir algunes necessitats bàsiques que requereixen una acció presencial, com fer la compra de menjar o medicaments, la manca de dispositius electrònics o wifi per connectar-se telemàticament. A altres els falta algú amb qui parlar i no sentir-se tan soles.

Seguint les iniciatives de solidaritat i acció comunitària existents als barris, moltes persones s'han organitzat en petites xarxes per poder cobrir aquestes necessitats, ben organitzades per Whatsapp o Telegram a les quals t'hi pots sumar. Tanmateix, cal prendre les mesures de prevenció per poder fer la feina a la comunitat sense efectes negatius, és a dir, sense propagar el virus.

La forma més segura és ajudar, sense sortir de casa, mitjançant les xarxes socials o trucades telefòniques. Per exemple, una trucada a les persones grans de la teva escala, o deixant la wifi oberta en les hores que els menors tenen escola virtual.

Tanmateix, hi ha necessitats que requereixen una acció presencial, com fer la compra a les persones que no poden sortir, passejar o acollir la seva mascota, o deixar-li la teva tauleta electrònica que no fas servir, **que requereixen una sèrie de mesures de prevenció** a tenir en compte.

L'objectiu d'aquest document és facilitar poder exercir la solidaritat i l'ajuda mitjançant xarxes d'ajuda mútua i veïnatges solidaris de forma més segura en termes de salut, prevenint infeccions per COVID-19.



Ajudar la comunitat des de casa

És important conèixer les fonts oficials de **voluntariat per COVID-19**:

Generalitat de Catalunya: **'Jo Actuo X Voluntariat'**

<https://web.gencat.cat/ca/coronavirus/preguntes-mes-freqüents/voluntariat/>

Ajuntament de Barcelona: **'Barcelona des de casa'**

<https://www.barcelona.cat/covid19/ca/com-hi-puc-collaborar>



BARCELONA



VEÍ, VEÏNA, ENS POTS AJUDAR?

TINGUES CURA DE LES PERSONES QUE VIUEN A LA TEVA COMUNITAT DAVANT LA COVID-19

1. PROTEGEIX-TE TU PER PODER PROTEGIR ELS ALTRES

Segueix totes les recomanacions higièniques i evita el contacte físic. I si tens símptomes o ets col·lectiu de risc, queda't a casa.

2. HI HA MOLTES MANERES DE FER COMPANYIA

Comunica't i conversa amb les persones més grans o soles, perquè se sentin acompanyades. Truca'ls o parla-hi a la porta deixant dos metres de distància.

3. DONA UN COP DE MÀ A QUI NO ES POT DESPLAÇAR

Aprofita els teus desplaçaments imprescindibles per fer els encàrrecs de les persones que no es poden moure de casa.

Si detectes una situació d'elevada vulnerabilitat: radarsgentgran@bcn.cat

Emergències: 112 / Consultes mèdiques: 061

Més informació: desdecasa.barcelona

DES DE CASA



RAVAL! 

#CompartimWIFI DURANT LA QUARANTENA

El proper dilluns 13 d'abril es reprendran les classes d'educació primària i secundària de forma "virtual": serà imprescindible tenir connexió a Internet per obtenir les qualificacions de la 3a avaluació. Sabem, però, que **no totes les llars del barri tenen accés a internet, ni tampoc disposen d'equips informàtics** adients per aquesta tasca.



Viuen famílies amb escolars al teu edifici?

Comparteix amb elles el teu wifi!

QUÈ POTS FER-HI?

Pregunta a les teves veïnes i dona'ls la contrassenya del teu wifi si no en tenen!

Si vols saber com canviar la contrassenya de forma segura, contacta'ns i t'ensenyarem!

Connecta't als nostres canals!

Telegram  @RavalSuport

Twitter  @RavalSuport

  @XarxadeSuportMutudelRaval

 suportmuturaval@protonmail.com

 suportmuturaval.wordpress.com



SUPORT MUTU RAVALL

A LA MARINA OMLIM DE CONTINGUT LA PARAULA CURA

Hem creat una xarxa de suport mutu al barri per ajudar a les nostres veïnes grans i gent dependent perquè no hagin de sortir de casa si no és imprescindible.

SI NECESSITES...

QUE ET PORTEM LA COMPRA A CASA?

QUE ET BAIXEM LES ESCOMBRERIES?

ALGÚ PER PASSEJAR EL TEU GOS?

TRUCA:

Si vols ser voluntari/a posa el teu nom i telèfon aquí.



**QUE LA POR NO ENS AÏLLI!
FEM XARXA, FEM BARRI**

Ajudar amb acció presencial

Per l'ajuda que requereix l'acció presencial, és molt important complir estrictament amb les mesures de prevenció de la COVID-19. Per obtenir informació detallada i fiable és important consultar les fonts oficials:

[Agència de Salut Pública de Barcelona](#)

[Canal Salut de la Generalitat de Catalunya](#)

[Ministerio de Sanidad](#)

1. En primer lloc, si presentes símptomes respiratoris o febre no podràs fer cap tipus d'activitat presencial, a més hauràs d'aïllar-te de les persones amb qui convius i posar-te en contacte amb el teu equip d'atenció primària. I si amb aquests símptomes et trobes bé, pots continuar ajudant telemàticament.
2. Si no presentes cap símptoma has de seguir les normes generals:
 - Mantenir una **distància mínima de dos metres** entre persones.
 - Realitzar una **higiene freqüent de mans** (rentat amb aigua i sabó o solucions a base d'alcohol). Per a més informació:

<https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/rentat-de-mans-sabo.pdf>

<https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/rentat-de-mans-alcohol.pdf>

- En cas de tenir **tos o esternuts, cobrir-se la boca i nas** amb la part interna del colze o amb mocadors d'un sol ús que després es llençaran a les escombraries, i rentar-se les mans de seguida.
 - **Després de manipular objectes**, sobretot a llocs públics, **cal abstenir-se de tocar-se la boca, el nas i els ulls** sense haver-se rentat abans les mans.
 - **Quan arribis a casa, treu-te les sabates de carrer i** deixa-les a prop de la porta; renta't les mans amb aigua i sabó **i desinfecta els objectes que hagi utilitzat fora (mòbil o ulleres)** amb mocadors que es puguin llençar, una solució alcohòlica (preparada o que la pots fer tu mateixa amb un 70% d'alcohol 96° i el 30% d'aigua) o aigua i sabó.
 - Si has estat molta estona en un ambient tancat amb molta gent, **posa dins una bossa la roba que has utilitzat**, tanca-la i no la treguis fins que tornis a sortir o renta-la amb aigua calenta (60°). Renta't bé les mans després de manipular-la.
 - La Generalitat ha elaborat un nou **model de certificat per justificar la mobilitat de les persones voluntàries**, adreçat al voluntariat d'entitats i als grups informals de persones voluntàries, que cal **portar-lo emplenat i signat per l'entitat** juntament amb el **certificat auto-responsable de desplaçament** que va entrar en vigor el passat 23 de març per justificar una activitat autoritzada.
3. Es recomana **l'ús de guants d'un sol ús** (juntament amb mascareta) en el cas del personal sanitari i sociosanitari, els malalts i els qui curen dels malalts, personal de neteja en totes les tasques que han de fer, i el personal que treballa de cara al públic. Si utilitzes guants,

recorda que és com una segona pell, que s'ha d'higienitzar amb solucions en base d'alcohol freqüentment o canviar els guants.

4. Per a la població general, es recomana **l'ús de mascaretes** (quirúrgiques o casolanes) a l'àmbit laboral i en espais públics tancats, molt concorreguts, on existeixi dificultat per a establir mesures de distanciament físic entre persones (supermercats, transport públic, etc.). També es recomana en cas de contacte amb persones amb COVID-19 o els seus contactes.

Quan es determini, cal fer un **ús adequat de les mascaretes**:

- Abans de posar-se una mascareta, s'han de rentar les mans amb aigua i sabó o amb solucions a base d'alcohol.
- Cal cobrir-se la boca i el nas amb la mascareta i assegurar-se de què no hi hagi espais entre la seva cara i la mascareta.
- No s'ha de tocar la mascareta mentre es fa servir.
- Cal canviar-se de mascareta quan estigui humida i no reutilitzar-la si és d'un sol ús.
- La mascareta s'ha de treure retirant les cintes elàstiques pel darrere de les orelles, mantenint-la allunyada de la cara i la roba.
- Cal llençar la mascareta en un contenidor tancat immediatament després del seu ús.
- S'han de rentar les mans després de tocar o llençar la mascareta.

16 d'abril de 2020

Recomanacions per a l'ús de mascaretes



En quins casos es recomana l'ús de mascareta?

/ Al entrar als comerços i altres espais on es pugui concentrar gent.

/ Pel carrer, si es tracta de vies molt transitades.

/ Al transport públic, tant dins de vehicles com a les estacions.

/ A la feina, quan així ho determini l'empresa.

/ A casa, quan s'estigui en situació d'aïllament i quan s'hagi de cuidar i atendre una persona malalta.

Com s'ha de posar i treure la mascareta?

/ Abans de posar-se-la, cal rentar-se les mans i col·locar-se-la de manera que cobreixi bé la boca i el nas.

/ Un cop posada no s'ha de tocar i, si es toca, cal rentar-se bé les mans.

/ A l'hora de treure's la mascareta, cal fer-ho des de la part del darrere o les cintes que la subjecten, sense tocar la part que pugui estar contaminada, i rentar-se de seguida les mans.

/ Les mesures de prevenció més efectives són la distància de seguretat i la higiene de mans freqüent.

/ Les mascaretes són una mesura de protecció complementària, sempre que s'utilitzin correctament.

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (16.4.2020)

Per a més informació, consulteu canalsalut.gencat.cat/coronavirus

Ajudar a fer la compra

Per ajudar a fer la compra al supermercat o la farmàcia:

1. Planifica la compra:

- **Surt a comprar el menor número de vegades possibles.**
- Fes llista de la compra: si la pots fer mitjançant una trucada de telèfon o altre mitjà telemàtic, millor. A més, si és una persona gran i la truques també li fas una estona de companyia.
- **Fes la comanda en línia o per telèfon** si és possible. Hi ha comerços de proximitat (carnisseries, fruiteries, peixateries, farmàcies...) que agafen comandes per telèfon, whatsapp o correu electrònic i que t'avisen per passar-les a recollir. Això facilita que no s'acumulin les persones en un establiment i que no exposis tant a les persones que hi treballen.

2. Un cop surts a comprar:

- Porta **un desinfectant alcohòlic** i rentat les mans sovint.
- Preferentment **porta una bossa pròpia o cistella de la compra i desinfecta amb freqüència els llocs de contacte amb les mans** amb la mateixa solució alcohòlica de desinfecció.
- Si agafes **carros o cistelles del supermercat desinfecta la zona de contacte amb les mans** amb solució alcohòlica.
- Fes servir **guants d'un sol ús per agafar els aliments**.

- **Toca el mínim possible els aliments** encara que estiguin envasats.
- Manté una **distància mínima de seguretat de dos metres** amb altres persones i **evita aglomeracions**.

3. Quan entreguis la compra al teu veí o veïna:

- **Deixa la compra davant de la seva porta**, truca el timbre i **separa't** com a mínim dos metres perquè la pugui recollir. En cas que la persona tingui símptomes de COVID-19 i estigui sola, cal que reculli la compra utilitzant una mascareta higiènica.
- Intercanvi de diners: **si és possible no feu intercanvi de diners físics**, et poden fer una transferència bancària. En cas que no sigui així, la persona pot deixar els diners dins una bossa de plàstic hermètica al terra i tu recollir-la quan hagi tancat la porta. Recorda, no et toquis la cara abans de rentar-te les mans.

4. Consells per a qui rep la compra:

- Com netejar productes envasats:

Llença els envasos de plàstic o cartró que no et calgui guardar. Renta't bé les mans. Evita tocar els productes que guardaràs amb les mans que toquin els envasos.

Alguns envasos com ampolles i tetrabricks **es poden desinfectar amb un drap o paper de cuina amb solució de lleixiu diluït**.

Els productes envasats que no hakis d'utilitzar immediatament deixa'ls en quarantena. Recorda que el virus pot durar en la superfície dels objectes d'unes hores fins a nou dies.

- Com netejar la fruita i verdura:

Al següent enllaç trobaràs un vídeo útil:

http://acsa.gencat.cat/ca/seguretat_alimentaria/consells_sobre_seguretat_alimentaria/menja-fruita-i-verdura-amb-seguretat/rentat-de-fruïtes-i-verdures-pas-a-pas/

Informació per a la ciutadania

LA DESINFECCIÓ DELS VEGETALS

L'ús de lleixiu és un mètode fàcil i a l'abast de tothom per a la desinfecció de fruites i vegetals, però s'ha de fer servir de manera adequada, segons s'indica a continuació:

Cal fer servir lleixiu "APTE PER A LA DESINFECCIÓ DE L'AIGUA DE BEGUDA". La quantitat de lleixiu que s'ha d'afegir és d'1,5 ml per litre d'aigua.

Això equival a:

- Una cullereta de postres de lleixiu per 1,5 litres d'aigua.
- Dues culleres de postres per 3 litres d'aigua. Etc.

Hem de mantenir els vegetals en aquesta solució com a màxim durant 5 minuts. Després cal **ESBANDIR-LOS BÉ AMB AIGUA CORRENT**.

PROCEDIMENT:

1. Netegeu els vegetals sota el raig d'aigua.
2. Ompliu amb aigua el recipient on desinfectareu les verdures i afegiu-hi el lleixiu en la quantitat necessària en funció del volum d'aigua.
3. Submergiu les fruites i els vegetals a desinfectar.
4. Espereu com a màxim 5 minuts.
5. Traieu les fruites i verdures i esbandiu-les amb aigua corrent sota l'aixeta.



Generalitat de Catalunya

/Salut

Treure la mascota a passejar

1. Els animals són font de transmissió del virus?

- Has de saber que **les mascotes poden funcionar com a portadores passives del virus** (a la pell, al nas, etc.) **si estan exposades al virus per persones que pateixen la malaltia.**
- **No hi ha evidència científica que els animals domèstics puguin infectar-se amb COVID-19**, i tampoc que aquests puguin desenvolupar la malaltia ni transmetre-la a persones ni altres animals.

2. Mesures d'higiene que cal prendre (qui treu a passejar al gos):

- **Renta't les mans amb sabó i aigua potable abans i després del contacte o manipulació d'animals**, els seus aliments o objectes.
- **Evita utilitzar la seva corretja i altres estris si la persona responsable de l'animal té símptomes.** En cas que no tingui símptomes, simplement neteja i desinfecta la corretja de la mascota.
- **Durant la passejada evita tocar-te els ulls, el nas i la boca amb les mans.**
- Mantingues les distàncies amb la resta de persones.
- **Evita els petons o les llepades.**

3. Què ha de fer la persona responsable de la mascota per evitar riscos:

- Si la persona responsable de la mascota presenta símptomes de COVID-19 cal que obri la porta amb mascareta, en cas que estigui sola i no ho pugui fer ningú més.
- **Mantenir desinfectats els estris del seu animal** (menjadors, joguines...) i sobretot la corretja.
- Rentar-se bé les mans amb sabó i aigua potable abans i després del contacte quan l'animal torni a casa.
- Quan torni de passejar se li han **de rentar bé les 4 potes amb aigua i sabó**. També es poden utilitzar lleixiu al 1:50 (20 ml de lleixiu corrent en 1 litre d'aigua) o alcohol 70:30 (70ml d'alcohol i 30 ml d'aigua). També seria aconsellable, per augmentar més la prevenció, la neteja de la cara i la cua, amb productes habituals de la higiene animal.
- Si la persona responsable de la mascota manifesta algun símptoma de COVID-19 hauria de reduir el contacte amb el seu animal i si és possible se n'hauria d'ocupar algun altre membre de la llar. Si no és possible cal tenir cura de la mascota utilitzant mascareta i extremant les mesures d'higiene. La persona que el treu a passejar ha d'evitar utilitzar els mateixos estris que han estat en contacte amb la persona infectada (ex. Corretja).

Acollir la mascota si es queda sola

1. Per atendre a un **animal que s'ha quedat sol a casa**:

- S'ha de ser conscient que, probablement, el lloc de convivència té càrrega viral atès que és on ha viscut la persona malalta i per tant, **s'han de prendre totes les mesures de protecció individual a l'accedir a l'habitatge (mascareta, guants i roba de protecció exterior com bata)**.
- Evita utilitzar els estris de l'animal que han estat en contacte amb la persona infectada (ex. Corretja, menjadora...).
- Cal mantenir mesures higièniques i sanitàries molt estrictes. Rentar-se les mans després d'interactuar amb l'animal, així com **evitar acaronar-los, fer-los petons, i no compartir llit o sofà, especialment les dues primeres setmanes**.

2. Vull acollir a casa temporalment la mascota:

- Igualment, cal mantenir les mesures higièniques i sanitàries molt estrictes del punt anterior.
- **Cal banyar l'animal amb aigua i sabó prèviament a l'entrada**. El virus és sensible als detergents i, per tant, aquest tipus d'actuació és imprescindible.
- Durant el bany, **la persona encarregada s'ha de protegir mitjançant guants, mascareta i bata**.

3. Sé que l'animal està sol però **ningú es pot encarregar**:

- **Planteja la derivació de l'animal a un centre d'acollida o refugi.** Ara bé, en la situació actual d'emergència sanitària aquests centres treballen amb serveis mínims i amb risc de col·lapse donat l'elevat nombre d'animals que s'hi acullen.



Donar o deixar material

Durant el confinament moltes persones tenen mancances d'alguns recursos materials com per exemple dispositius electrònics per poder teletreballar o per poder seguir l'escola o qualsevol altra formació. Potser a tu et sobra alguna tauleta electrònica, ordinador portàtil, mòbil que es pugui connectar a la xarxa wifi, o impressora.

- És molt important que **abans de donar un objecte el puguis desinfectar**. Si son teclats, ratolins, tauletes o ordinadors portàtils es poden desinfectar amb un drap net (que rentes a 60 °) o amb paper de cuina i una solució hidroalcohòlica. Pots utilitzar alcohol comú (concentració del 96%) diluït de la següent manera: barreja 70ml d'alcohol amb 30ml d'aigua (solució 70:30). I no fa falta que ho esbandeixis.



- Posa'l dins d'una bossa neta, no utilitzada prèviament o dins d'una bossa de roba que puguis rentar a 60°C.
- Avisa a la persona que li dones l'objecte desinfectat, però que igualment ella ho podria tornar a fer seguint els mateixos passos que tu.
- **Quan hakis de fer l'intercanvi de l'objecte, segueix les normes habituals de prevenció** (distància de 2 metres entre persones, rentat de mans, etc.)

Enllaços d'interès

- Agència de Salut Pública de Barcelona:
<https://www.aspb.cat/noticies/preguntes-respostes-covid19>
- Ajuntament de Barcelona:
<https://www.barcelona.cat/covid19/ca/com-hi-puc-collaborar>
- Generalitat de Catalunya:
<https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/propietaris-animals-companyia.pdf>
<https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/recomanacions-per-fer-compra-aliments.pdf>
http://acsa.gencat.cat/ca/seguretat_alimentaria/consells_sobre_seguretat_alimentaria/menja-fruita-i-verdura-amb-seguretat/rentat-de-fruïtes-i-verdures-pas-a-pas/
<https://treballiaferssocials.gencat.cat/web/.content/01departament/coronavirus/Recomanacio-4-veinatge.pdf>
<https://voluntariat.gencat.cat/covid-19-certificat-voluntariat/>
- Govern d'Espanya:
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Medidas_higienicas_COVID-19.pdf

Mesures de prevenció per a xarxes solidàries davant la COVID-19

©2020 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial
de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.
<https://www.aspb.cat/mesures-prevencio-xarxes-solidaries-covid19>

Aquesta publicació està sota una llicència

Creative Commons Reconeixement – NO Comercial – Compartir igual (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Promoció de la salut

Connectem



www.aspb.cat