



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 entre les 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



La forma més segura d'ajudar és fer-ho sense sortir de casa:

1. **Uneix-te a la xarxa d'ajuda** telemàtica del barri, o inicia'n una.
 - En alguns barris ja existeixen xarxes de proximitat com les plataformes veïnals, plans comunitaris, coordinadores d'entitats, ateneus populars..., et pots sumar. Algunes s'estan organitzant per xarxes socials (Telegram, Whatsapp...). Al web **Suport Popular** trobaràs un mapa d'aquestes xarxes: <https://suportpopular.org/mapa-de-xarxes/>
 - Altres entitats disposen de webs on es recullen els recursos veïnals, però també de serveis municipals, autonòmics o estatals. Pots col·laborar en l'elaboració del mapa de recursos de la teva comunitat, i dissenyar cartells amb els números de telèfons clau (ex. La farmàcia, el forn de pa...) per facilitar el major número de tràmits possibles des de casa.
2. Pots posar un cartell a la porta de l'ascensor o del replà on veïns i veïnes poden escriure quines necessitats tenen d'ajuda i el seu telèfon. O crea un cartell que t'identifiqui a tu amb el teu número de telèfon de contacte.
3. Algunes comunitats pengen cartells a les escales per obrir la xarxa wifi i que els menors puguin utilitzar-la les hores escolars.
4. Ajuda per telèfon a fer tràmits en línia a aquelles persones que no dominin la tecnologia.

VEÍ, VEÏNA, POTS AJUDAR O NECESITES AJUDA?

Poseu-vos en contacte les persones que necessiteu ajuda i les que podeu ajudar.
Poneos en contacto las personas que necesitáis ayuda y las que podéis ayudar.
Escriviu a la columna que correspongui el vostre nom, el pis on viviu i el telèfon.
Escribid en la columna que corresponda vuestro nombre, el piso en el que vivís y el teléfono.

| PUC AJUDAR / PUEDO AYUDAR | | | NECESITO AJUDA / NECESITO AYUDA | | |
|---------------------------|--|---------------------|---------------------------------|--|---------------------|
| NOM NOMBRE | ESCALA PIS PORTA ESCALERA PISO PUERTA | TELÈFON TELÉFONO | NOM NOMBRE | ESCALA PIS PORTA ESCALERA PISO PUERTA | TELÈFON TELÉFONO |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Els veïns i veïnes que pugueu oferir la vostra ajuda truqueu per telèfon o per l'interfòn als veïns i veïnes que la necessiten, o a la inversa.
Los vecinos y vecinas que podáis ofrecer vuestra ayuda llamad por teléfono o por el interfono a los vecinos y vecinas que la necesitan, o a la inversa.
RESPECTEU LES DISTÀNCIES DE SEGURETAT SI ENTREGUEU ALGUN PAQUET (2 METRES)
RESPETAD LAS DISTANCIAS DE SEGURIDAD SI ENTREGÁIS ALGUN PAQUETE (2 METROS)
Si detecteu una situació d'elevada vulnerabilitat: radarsgentgran@bcn.cat
Emergències: 112 / Consultes mèdiques: 061
Si detectáis una situación de elevada vulnerabilidad: radarsgentgran@bcn.cat
Emergencias: 112 / Consultas médicas: 061

Pengueu aquesta graella en un lloc visible dins de l'edifici, al qual només hi puguin accedir els veïns i veïnes de l'escala, i assegureu-vos que no es pot llegir des del carrer.
 Colgaid esta parrilla en un lugar visible dentro del edificio, al que solo puedan acceder los vecinos y vecinas de la escalera, y asegurados que no se puede leer desde la calle.

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
Facebook  @XarxadeSuportMutudelRaval
Email  suportmuturaval@protonmail.com
Website  suportmuturaval.wordpress.com



SUPPORT MUTU RAVAL

A LA MARINA OMLIM DE CONTINGUT LA PARAULA CURA

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. 
- / A la feina, quan així ho determini l'empresa. 
- / Pel carrer, si es tracta de vies molt transitades. 
- / A casa, quan s'estigui en situació d'aïllament i quan s'hagi de cuidar i atendre una persona malalta. 
- / Al transport públic, tant dins de vehicles com a les estacions. 

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.

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 hagin 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-fruities-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** (menjadores, 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**:

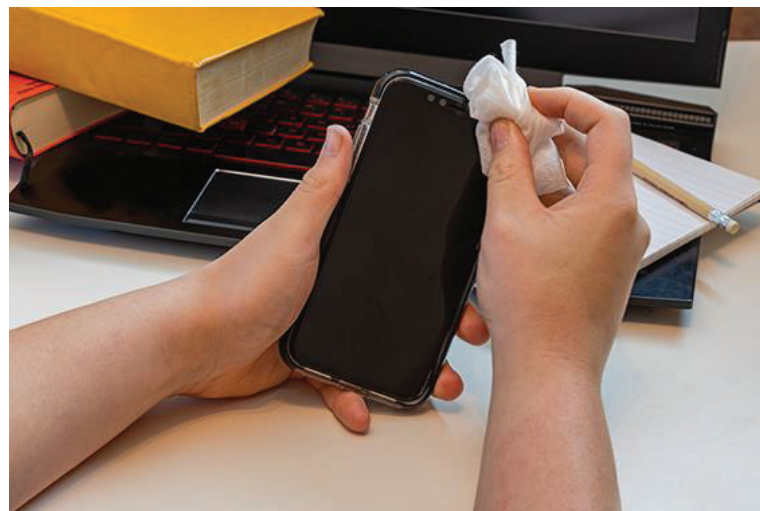
- **Planteja la derivació de l'animal a un centre d'acollida o refugi.** Ara bé, en la situació actual d'emergència sanitària aquests centres treballen amb serveis mínims i amb risc de col·lapse donat l'elevat nombre d'animals que s'hi acullen.



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_seguret_at_alimentaria/menja-fruita-i-verdura-amb-seguretat/rentat-de-fruites-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