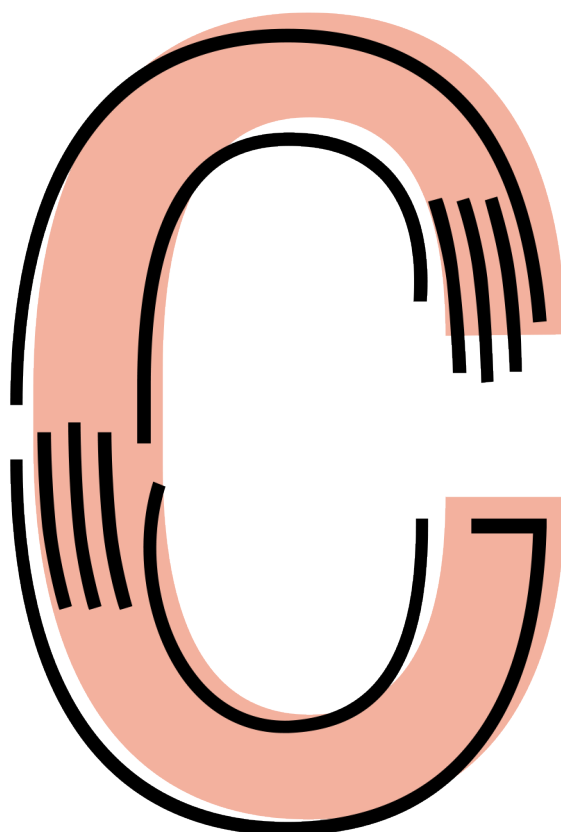




Ajuntament
de Barcelona



Davant de la Covid-19

**Recomanacions i recursos
d'atenció telefònica per a les
persones que cuiden persones
malaltes o dependents**

Et fem les recomanacions següents perquè puguis cuidar les persones que ho necessiten i tu també et puguis cuidar.



Segueix les indicacions de salut per protegir-te

Com ja saps, és important seguir les recomanacions bàsiques d'higiene i autoprotecció:

- **Renta't les mans amb freqüència** amb aigua i sabó o amb un desinfectant de mans a base d'alcohol.
- Quan tinguis tos o esternuts, **tapa't la boca i el nas amb un mocador o amb l'interior del braç**. Si fas servir un mocador, llença'l immediatament i renta't les mans.
- Procura **evitar tocar-te la cara**, especialment la boca, el nas i els ulls.
- Mantingues una **distància social** de com a **mínim un metre** (tres passes) entre les altres persones i tu.
- **Neteja i desinfecta** les superfícies i els objectes que toques amb freqüència.
- Ens trobem en una situació de confinament. **Queda't a casa tant com puguis**. Només pots sortir de casa per anar a comprar aliments i medicines i per treure a passejar els animals domèstics.
- Si creus que ets una **persona de risc no surtis de casa**. Demana a la família, amics o veïnes que vagin a comprar aliments i medicines i te les deixin a la porta de casa.

Les persones de risc són les següents:

- Persones d'edat avançada (més grans de 65 anys).
- Persones amb malalties cròniques, com ara els trastorns cardiovasculars, pulmonars, càncer, immunodeficiències, hipertensió arterial i diabetis.

Aquests dies arriben moltes informacions i consells de salut des de diferents fonts d'informació. Presta atenció només a les fonts d'informació oficials.

Saps quines són?



- [Agència de Salut Pública de Barcelona \(ASPB\)](#)
- ["Barcelona des de casa"](#) i el compte de Twitter [@bcn_ajuntament](#)
- [Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya](#) i el seu compte de Twitter [@salutcat](#)
- Els números de telèfon rellevants són els següents:
 - 010** i **012** per la informació general
 - 112** per les emergències greus
 - 061** per l'assistència sanitària si es presenten símptomes de Covid-19

I per protegir la persona a la qual cuides:



- **Minimitza el temps que la persona que cuides passa en els llocs comuns de la casa** (cuina, menjador, lavabo) i ventila cada cop que hagi de fer servir algun d'aquests espais.

Feu servir estris de cuina i tovalloles diferenciades i, si podeu, utilitzeu lavabos diferents. Si això no és possible, és convenient que la persona de risc l'utilitzi primer, que mantingueu el lavabo net i el netegeu-lo després de fer-lo servir.

- En la mesura del possible, intenta **mantenir 1 o 2 metres de distància entre la persona que cuides i tu.**
- **No permetis les visites.** Si vols parlar amb alguna persona amb qui no convius, truca-li o envia-li un missatge.
Si rebeu assistència domiciliària, proporciona-li mascaretes i guants per evitar possibles contagis.
- Procura que la persona malalta o dependent **no toqui objectes ni superfícies que hagin tocat altres persones**, i que es renti les mans sovint.

Els objectes que has de vigilar especialment són: passamans, comandaments a distància i taules. Per netejar aquests objectes i les superfícies de la casa, fes servir productes de neteja que portin lleixiu, o bé dissol una mica de lleixiu en aigua.

- **Intenta explicar a la persona malalta o dependent per què cal quedar-se a casa.** Durant uns dies no es podrà sortir de casa i és important per a la vostra convivència que ho entengui.



- A més de cuidar-la físicament, situacions com aquesta requereixen reforçar les cures psicològiques i emocionals. Demuestra que coneixes la situació i tingues una actitud reconfortant, positiva i tranquil·la. Evita que es creï un ambient neguitós.
- Tantes hores tancats a casa poden ser difícils tant per a tu com per a la persona que cuides. Procura pensar en activitats per passar el temps i desconnectar junts/es (jocs, dibuixar, veure una pel·lícula, etcètera).

Cuida't per poder cuidar

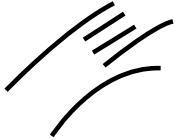
Estar-se a casa durant un temps llarg pot ser difícil, i pot fer que sentis desànim i solitud.

A més, quan es cuida de manera intensa i continuada, és fàcil oblidar que també has de cuidar-te tu mateix/a.



Per tal de cuidar-te, et proposem les mesures següents:

- **Menja de manera saludable.** Una dieta equilibrada et donarà l'energia que necessites. Consumeix fruita fresca, verdures i llegums i evita el consum de sucres i productes ultraprocessats.
Recorda que beure aigua és important!
- **Dorm prou hores** (l'ideal són 8). La falta de son pot fer més difícil afrontar el dia a dia, pot empitjorar el teu estat d'ànim, i pot fer que les teves defenses baixin.
- **Fes exercici cada dia**, evita estar tota l'estona sense moure't. L'exercici té molts beneficis: et manté en forma, t'ajuda a dormir millor i millora els teus ànims.

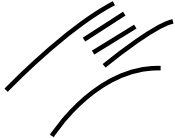


Pots fer exercici de moltes maneres:

- Posant música i ballant.
 - Caminant per casa mentre parles per telèfon.
 - Utilitzant les escales quan surts a comprar o treguis el gos.
 - Buscant a internet rutines d'exercici físic.
 - Amb les tasques domèstiques (escombrar, fregar el terra, netejar els vidres...).
- Fes vida normal en la mesura del possible i procura mantenir una **rutina**. Que el dia tingui un ordre i uns horaris farà que et trobis bé i que dormis millor. Si el confinament no et deixa seguir la teva rutina, fes-ne una de nova.
 - **Desconnecta de les notícies**, no estiguis pendent constantment de la informació sobre la Covid-19. Si estàs tota l'estona pendent de les notícies i no consumeixes altres tipus de continguts, t'acabaràs angoixant.
 - **Surt cada dia durant uns minuts al balcó, la finestra o la terrassa**. L'aire lliure i el sol et proporcionaran vitamines i energia.
 - **Reserva't un espai del dia per cuidar-te**. Aprofita'l i fes activitats que et facin sentir bé (exercici, llegir, trucar a un/a amic/iga, a la família, etcètera).
 - Mantingues una **actitud positiva**. Pensa que aquesta situació només és temporal i després tot tornarà al seu lloc.

Necessites suport?

Amb uns dies tan intensos, és normal sentir encara més cansament, neguit o ansietat.



- Et recomanem que parlis de com et sents amb alguna persona de confiança, com per exemple un familiar, un amic, o una veïna.
- Aprofita la tecnologia per enviar missatges, trucar i, fins i tot, fer videotrucades.
- També pots trucar a l'espai Barcelona Cuida al número 93 413 21 21, de dilluns a divendres de 8 a 14 h, o enviar un correu a barcelona.cuida@bcn.cat

Per a les treballadores de la llar i de les cures:



- **93 413 25 55**, en horari d'atenció de dilluns a divendres de 8 a 15 h per atendre consultes i resoldre dubtes sanitaris de protecció davant la Covid-19.
- També el telèfon gratuït **900 505 805**, de dilluns a diumenge de 6 a 24 h, en què psicòlegs donen suport emocional i atenció psicològica a les treballadores de la llar i de les cures que sentin angoixa, nervis, dificultats per dormir, etc. La clau d'accés és "DOMICILIO 2020".
- Assessorament en matèria de drets laborals, per part dels Punts de Defensa dels Drets Laborals de Barcelona Activa: **93 234 61 20**, **93 234 61 21** i **93 234 61 22**, de dilluns a divendres.

Per a les famílies que tenen alguna persona contractada per tenir cura de persones a casa:



- **93 443 30 40** en horari de dilluns a divendres de 10 a 13 h. Fora d'aquest horari, pots escriure a: anemperfeina@pangea.org.
- Tingues present que és una situació temporal i que es tracta de viure-la de la millor manera possible.
- Altres recursos d'atenció i acompanyament són:
 1. Telèfon de suport emocional per a la ciutadania (servei impulsat entre l'Ajuntament de Barcelona i el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya): **649 756 713**, en horari d'atenció de dilluns a diumenge, de 9.00 a 20.00 hores.
 2. Telèfon de l'Esperança: **682 900 500** (24 h).