

Preguntes i respostes sobre la COVID-19

Què és un virus?

És un germen molt petit que només es pot veure amb un microscopi.

Per viure i reproduir-se, els virus han d'entrar dins del cos d'una persona, d'un animal o d'una planta. Si no ho fan, moren.

Hi ha milions de virus diferents, un dels quals és el coronavirus.

Els virus causen moltes malalties, com ara refredats, la grip o la varicel·la.

Què és el nou coronavirus i la malaltia COVID-19?

Els coronavirus són una mena de virus que normalment tenen els animals. N'hi ha de molts tipus.

Aquest nou coronavirus ha passat a les persones i els ha provocat una malaltia nova: la COVID-19.

Mai ningú no l'havia tingut abans i per això no hi ha cap vacuna ni medicaments per tractar-la.

La primera vegada que es va detectar va ser el desembre de 2019, a la ciutat de Wuhan, a la Xina.

Com es transmet aquest nou coronavirus?

El nou coronavirus passa d'una persona a una altra a través dels esternuts o de la tos.

Quan esternudem o tossim, expulsem unes gotetes molt petites que es queden a l'aire o que cauen en un objecte o en una superfície (una taula, una barana, els botons de l'ascensor...).

Si una persona que té la COVID-19 esternuda i tu respires aquest aire o toques un objecte on han caigut les gotetes de l'esternut i després et toques el nas, els ulls o la boca, et pots contagiar.

Per això, és important que ens tapem la boca amb mocadors d'un sol ús o amb la part interior del colze quan tossim, i tot seguit rentar-nos les mans amb aigua i sabó.

Com puc saber si tinc la COVID-19?

Els símptomes més habituals són:

- Malestar general.
- Febre.
- Tos.
- Sensació de falta d'aire: et costa respirar.

Un cop t'has contagiats, et comences a trobar malament al cap de 5 o 6 dies (algunes persones al cap de 14 dies). Però encara que no et trobis malament, també la pots contagiar a altres persones.

Per a la majoria de persones, la malaltia COVID-19 no és greu. Els pot semblar que tenen una grip durant una setmana.

Quines persones poden tenir la COVID-19?

Qualsevol persona es pot contagiar. No importa l'edat.

Hi ha persones que tenen o han tingut la malaltia i que no ho saben; aquestes persones no es troben malament, però poden contagiar-la a unes altres.

I per a aquestes altres persones sí que pot ser greu.

No se sap perquè afecta més unes persones que no pas unes altres, però sí que hi ha persones que tenen un risc més elevat:

- Persones més grans de 65 anys.
- Persones que ja tenen altres malalties.

Què puc fer per evitar contagiar-me de la COVID-19?

- Queda't a casa. Surt només a comprar un cop per setmana o si necessites alguna cosa que és molt urgent.
- Evita tenir contacte amb persones malaltes o que ho poden estar.
- Si has de sortir de casa:
 - No t'apropis a ningú.
 - Fins que no tornis a casa i et rentis les mans, no et toquis la boca, el nas ni els ulls.
 - Rentat les mans sovint amb aigua i sabó o amb productes preparats amb alcohol (sobretot si has sortit al carrer o si hi ha persones malaltes a casa).

Al Canal Salut de la Generalitat de Catalunya pots trobar més informació sobre com rentar-te les mans:

- Rentat de mans amb sabó [PDF]
- Rentat de mans amb preparats amb alcohol [PDF]
- Si esternudes o tens tos, tapa't la boca i el nas amb la part interior del colze o amb mocadors d'un sol ús. Després, llença el mocador i renta't les mans.
- Evita compartir menjar o estris, com ara coberts, gots, tovallons, mocadors... Renta'ls bé.
- Protegeix les persones amb més risc: no visitis els teus avis o les teves àvies, gent gran o amb altres malalties.
- No vagis al metge si no és necessari i urgent:
 - Pots trucar per telèfon:
 - Si tens dubtes, truca al 012, al Centre d'Atenció Primària (CAP) o al 061.
 - Si és urgent, truca al 112.
 - Pots fer tràmits per Internet: anul·lar o canviar una visita, mirar el pla de medicació, etc.
 - Al web de CatSalut – La Meva Salut:
<https://catsalut.gencat.cat/ca/serveis-sanitaris/la-meva-salut/>

He de fer servir mascareta i guants?

Han de portar mascareta i guants:

- Personal sanitari: metges, metgesses, infermers, infermeres...
- Persones amb símptomes de la COVID-19: tos, febre, dificultats per respirar...
- Persones que tenen cura de persones malaltes de la COVID-19.

Guants

Quan surts de casa, els pots portar per anar a comprar, per exemple. Però recorda no tocar-te el nas, la boca ni els ulls amb els guants, i treure-te'ls de manera segura, sense que la pell toqui la part exterior dels guants.

El nou coronavirus pot viure en els objectes i les superfícies (taules, baranes, parets...) fins a 9 dies.

I si portes guants i toques alguna cosa amb virus, el virus passarà als guants.

Quan te'ls treguis, renta't també les mans amb aigua i sabó.

Mascareta

Si no tens cap símptoma, no cal que portis mascareta.

Trobaràs més informació sobre l'ús de la mascareta al Canal Salut:

- [Ús de mascaretes davant el coronavirus SARS-CoV-2 \[PDF\]](#)

Què he de fer si crec que tinc la COVID-19?

Si tens símptomes de la COVID-19 (tos, febre, dificultat per respirar...), truca al teu Centre d'Atenció Primària (CAP).

Si és cap de setmana, truca al 061. T'explicaran què has de fer.

Algunes recomanacions generals són:

- Si tens símptomes lleus, queda't a casa en una habitació sense ningú més. D'això se'n diu aïllament domiciliari: estàs sol o sola a casa teva o en una habitació. Algú que et porti menjar i beure, amb mascareta i guants, i sense apropar-se a tu.
- Si comences a trobar-te molt malament, truca al 112.
- Descarrega't l'[aplicació STOP COVID-19](#). Quan introdueixis la informació explicant com et trobes, et donarà recomanacions. Si creu que ho necessites, vindran els serveis sanitaris d'emergència.

Què he de fer si he estat en contacte amb algú amb la COVID-19?

Si algú que viu amb tu o et cuida té símptomes o s'ha fet la prova i té la COVID-19:

- Queda't a casa, en una habitació sense ningú més. D'això se'n diu aïllament domiciliari: estàs sol o sola a casa teva o en una habitació. Algú que et porti menjar i beure, amb mascareta i guants, i sense apropar-se a tu.
- Truca al teu CAP o al 061 (cap de setmana) per explicar la teva situació. T'explicaran què has de fer.
- Descarrega't l'[aplicació STOP COVID-19](#). Quan introdueixis la informació explicant com et trobes, et donarà recomanacions. Si creu que ho necessites, vindran els serveis sanitaris d'emergència.



Què és l'aïllament domiciliari?

Vol dir que t'has de quedar sol o sola en una habitació de casa teva, sense tenir contacte amb les altres persones que viuen amb tu.

Algú t'ha de portar menjar i beure, però ho ha de fer amb guants i mascareta, i no es pot apropar a tu ni tocar-te, si no és necessari per ajudar-te o cuidar-te.

Això es fa per aïllar el virus i perquè no l'encomanis a ningú.

Com he de fer l'aïllament domiciliari?

- Busca una habitació ben ventilada i, si és possible, amb bany propi.
- Tot s'ha de netejar bé cada dia. Si tu no ho pots fer, la persona encarregada ho ha de fer amb mascareta i guants.
- Dutxa't cada dia.

Quan he de fer l'aïllament domiciliari?

Ho decidiran els professionals sanitaris (metges, metgesses, infermeres, cuidadores...) si:

- Tens símptomes lleus de la COVID-19.
- Algú que viu amb tu o et cuida té símptomes o s'ha fet la prova i té la COVID-19.

Truca al teu CAP o al 061, si és cap de setmana, i el personal sanitari decidirà si t'has d'aïllar i t'explicarà tot el que has de fer.

Durant l'aïllament domiciliari et trucaran per veure com estàs.

Puc sortir al carrer?

El Govern espanyol ha decretat l'estat d'alarma pel coronavirus.

Això vol dir que tothom s'ha de quedar a casa i que només podem sortir al carrer per:

- Comprar menjar, medicaments i productes molt necessaris, com ara bolquers, compreses...
- Anar al metge: perquè et trobes molt malament, has tingut un accident o tens una prova o un tractament que no pot esperar.
- Anar a treballar, sempre que treballis en un sector bàsic: alimentació, sanitat, neteja... Consulta-ho amb la teva empresa.

- Tornar a casa.
- Atendre persones grans, infants, persones amb discapacitat i persones dependents o vulnerables.
- Anar al banc o a la mútua.
- En cas d'emergència.

Pots sortir a passejar si tens un trastorn de conducta i ho necessites per trobar-te millor.

Per exemple, si tens un trastorn de l'espectre autista (TEA) o un trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH).

Què puc fer a casa?

Haurem d'estar molts dies dins de casa.

Per no avorrir-nos i cuidar el nostre estat d'ànim, et recomanem:

- Mantenir una rutina diària: fer un petit horari.
Per exemple, llevar-se, dinar i sopar sempre a la mateixa hora.
- Menjar de manera saludable: no abuis dels dolços, i menja fruita i verdura.
- Fer exercici a casa, en solitari, amb la família o amb qui convisquis.
- Netejar la casa: amb productes que ja feies servir i amb lleixiu.
- Si pots, treballar des de casa.
- Parlar sovint amb altres familiars que no viuen amb tu, amb amics i amb gent que coneixes, a través del telèfon fix o del mòbil.
Una bona opció també són les videotrucades.

Què he de fer si estic embarassada?

Parla amb el teu ginecòleg o la teva ginecòloga perquè t'aconselli què és millor en el teu cas.

Si tens símptomes de la COVID-19, també l'hauràs d'informar.

Les dones embarassades no es consideren un grup de risc, raó per la qual han de fer el mateix que la resta de persones.

Si estàs embarassada i tens la COVID-19 podries tenir més risc de patir malalties greus o mortalitat. Però com que es tracta d'una malaltia nova, no se'n tenen prou dades.

Tampoc sabem si una dona embarassada i amb la COVID-19 pot transmetre el virus abans, durant o després del part al nadó.

Si tens dubtes, truca al teu ginecòleg o a la teva ginecòloga.

Puc donar el pit si tinc la COVID-19?

Sí, la llet materna és molt bona per als nadons:
els dona defenses contra moltes malalties.

Caldrà que prenguis les mesures de prevenció adequades.

Al Canal Salut de la Generalitat de Catalunya pots trobar més informació:

- [El coronavirus SARS-CoV-2 i les dones embarassades \[PDF\]](#)
- [Informació per a dones embarassades i les seves famílies \[PDF\]](#)

Em puc contagiar amb el menjar?

No, els aliments no transmeten el virus.

A la cuina sempre cal aplicar normes bàsiques d'higiene,
com ara rentar-se les mans abans de preparar el menjar,
cuinar bé la carn perquè no quedi crua
i separar els aliments crus dels cuinats.

Alhora, les empreses d'aliments i els supermercats
segueixen les mesures de neteja i de seguretat alimentària.

Els animals domèstics, poden tenir o transmetre la COVID-19 a les persones?

No. Els gats, gossos, etc. no poden tenir la COVID-19
i, per tant, no ens la poden encomanar a les persones.

Però si treus el gos a passejar al carrer, cal que el netegis abans d'entrar a casa.
També cal netejar-lo si a casa hi ha alguna persona amb la COVID-19.

On puc informar-me sobre la COVID-19?

Busca informació de qualitat.

Ves amb compte perquè a Internet i a les xarxes socials hi ha informació falsa.

Als enllaços següents pots trobar informació sobre la COVID-19 actualitzada i de qualitat:

- [Canal Salut de la Generalitat de Catalunya](#)
- [Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social](#)
- [Organización Mundial de la Salud](#)
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)
- [Johns Hopkins University Coronavirus Resource Center](#)

Com puc col·laborar en la lluita contra la COVID-19?

El millor que pots fer per ajudar és no sortir de casa si no és necessari.

Als enllaços següents pots trobar informació sobre com pots col·laborar-hi:

- [Departament de Salut: Col·labora amb el sistema de salut. Jo Actuo](#)
- [Ajuntament de Barcelona: Què puc fer-hi jo?](#)



Document en Lectura Fàcil

Preguntes i respostes elaborades per l'Agència de Salut Pública i el Consorci Sanitari de Barcelona.

Font d'informació:

<https://www.aspb.cat/noticies/preguntes-respostes-covid19>

Nota: la informació dels enllaços no està disponible en format de Lectura Fàcil.



Puc sortir al carrer durant l'estat d'alarma per la COVID-19?

El Govern espanyol ha decretat l'estat d'alarma pel coronavirus. Això vol dir que tothom s'ha de quedar a casa i que només podem sortir al carrer per uns motius concrets que ara t'expliquem.

Les persones amb discapacitat també s'han de quedar a casa i seguir aquestes indicacions.

Per quins motius puc sortir al carrer?

Qualsevol persona pot sortir al carrer per:

- Comprar menjar, medicaments i productes molt necessaris, com ara bolquers, compreses...
- Anar al metge: perquè et trobes molt malament, has tingut un accident o tens una prova o un tractament que no pot esperar.
- Anar a treballar, sempre que treballis en un sector bàsic: alimentació, sanitat, neteja... Consulta-ho amb la teva empresa.
- Tornar a casa.
- Atendre persones grans, infants, persones dependents i persones amb discapacitat o vulnerables.
- Anar al banc o a la mútua.
- En cas d'emergència.

Si surto al carrer, quina documentació he de portar a sobre?

Has de dur el DNI i el certificat autoresponsable.

El certificat autoresponsable és un document on has d'indicar perquè surts de casa i que et pots descarregar en aquest [enllaç](#).

Cal que l'omplis i que te l'emportis quan surtis al carrer perquè la policia te'l pot demanar.

El pots imprimir o desar-lo al mòbil.

Les persones amb discapacitat que tenim un trastorn de conducta, podem sortir al carrer?

Sí. Pots sortir a passejar si tens un trastorn de conducta i ho necessites per trobar-te millor.

Per exemple, si tens un trastorn de l'espectre autista (TEA) o un trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH).

Si tens TEA o TDAH i surts al carrer, has de seguir les mesures següents:

- Anar acompanyat o acompanyada d'una sola persona.
- Mantenir una distància de 2 metres amb la resta de la gent: no t'apropis a ningú.
- Portar la documentació que acredita el teu trastorn, si la tens:
 - Certificat oficial de discapacitat.
 - Prescripció o informe del metge en què s'indica que necessites sortir al carrer.
 - Una còpia del document del Ministeri de Sanitat en què s'indica que les persones amb trastorn de conducta poden sortir al carrer. El pots descarregar en aquest [enllaç](#).

Trobaràs més informació sobre les activitats que poden fer les persones amb trastorn de conducta en aquest [enllaç](#).

Recomanacions per a les persones amb discapacitat auditiva

Al carrer, hi trobaràs moltes persones que porten mascareta i no podràs fer lectura labial.

Per aquest motiu, et recomanem que duguis el mòbil o una llibreta i un bolígraf per comunicar-te per escrit.



Document en Lectura Fàcil

Font de la informació:

https://ajuntament.barcelona.cat/accessible/ca/noticia/les-persones-amb-discapacitat-que-tenen-alteracions-conductuals-poden-sortir-al-carrer-durant-el-confinament_931721

Nota: la informació dels enllaços no està disponible en format de Lectura Fàcil.



L'empresa em comunica un ERTO

Què és un ERTO?

ERTO són les sigles d'expedient de regulació temporal d'ocupació. Significa que un contracte de treball se suspèn durant un temps. L'ERTO es demana quan l'activitat de l'empresa s'atura a la força, com ha passat ara amb l'estat d'alarma per la COVID-19.

Mentre duri l'ERTO, no treballes i cobres l'atur.

Què he de fer?

No has de fer cap tràmit. L'empresa s'ocupa de tot. Cada mes cobraràs la prestació d'atur.

Pots consultar la teva situació laboral a:

- Servei Públic d'Ocupació de Catalunya (SOC)
pàgina web: serveiocupacio.gencat.cat
telèfon: 900 80 00 46
- Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE)
pàgina web: sepe.es
telèfon: 900 81 24 00

Cobraré durant tot el temps que duri l'ERTO?

Sí, durant els primers 6 mesos cobraràs el 70% del sou. A partir del sisè mes, cobraràs la meitat.

Encara que no tinguis dret a l'atur, perquè no has cotitzat prou temps, també cobraràs la prestació d'atur.

Els mesos que duri l'ERTO no es descompten del temps d'atur.

Si estàs de baixa o de permís de maternitat i et comuniquen l'ERTO, continuaràs en la mateixa situació fins que rebis l'alta, i després cobraràs la prestació d'atur de l'ERTO.

Com es calcula la quantitat que cobraré?

Es fa la mitjana del sou dels últims sis mesos i s'hi aplica el 70%.

Un exemple, aproximat:

Si en els últims 6 mesos cobraves 950 euros, ara rebràs 665 euros, que és el 70%.

Quin és el màxim que es pot cobrar?

La quantitat màxima que es pot cobrar depèn de cada cas:

- Si no tens fills o filles al teu càrrec: 1.098,09 €
- Si tens un fill o una filla al teu càrrec: 1.254,96 €
- Si tens dos fills o dues filles o més al teu càrrec: 1.411,83 €

Els fills a càrrec poden ser menors de 26 anys o més grans de 26 anys, amb discapacitat, que convisquin amb la persona afectada per l'ERTO i el sou dels quals no superi el salari mínim interprofessional.

Què passarà quan s'acabi l'ERTO?

Tornaràs al teu lloc de treball amb el sou que tenies abans de l'ERTO.

Per a saber-ne més, pots consultar:

- **Barcelona Activa.** Té un servei d'informació laboral i econòmica sobre l'efecte de la COVID-19.
<http://barcelonactiva.barcelona/covid19/ca/>
- **SEPE.** Té una secció especial sobre la COVID-19.
www.sepe.es/HomeSepe/COVID-19.html
- **Col·lectiu Ronda.** Ofereix informació laboral relacionada amb el coronavirus.
www.cronda.coop/coronavirus
- **CCOO.** Té un apartat de preguntes freqüents sobre els efectes laborals de la COVID-19.
www.ccoo.cat/noticia/228735/preguntes-freqüents-sobre-el-coronavirus#.Xnn5l4j0k2w

També pots contactar amb el Servei d'Assessorament Jurídic de l'**Institut Municipal de Persones amb Discapacitat**:

- Per telèfon: 93 413 27 75 (de 10 a 13.30 h) o a través del 010.
- Per correu electrònic: sap@bcn.cat.
- Omplint el formulari del servei Atenció en línia de l'Ajuntament de Barcelona, que trobaràs en aquest [enllaç](#).



Document en Lectura Fàcil

Nota: la informació dels enllaços no està disponible en format Lectura Fàcil.