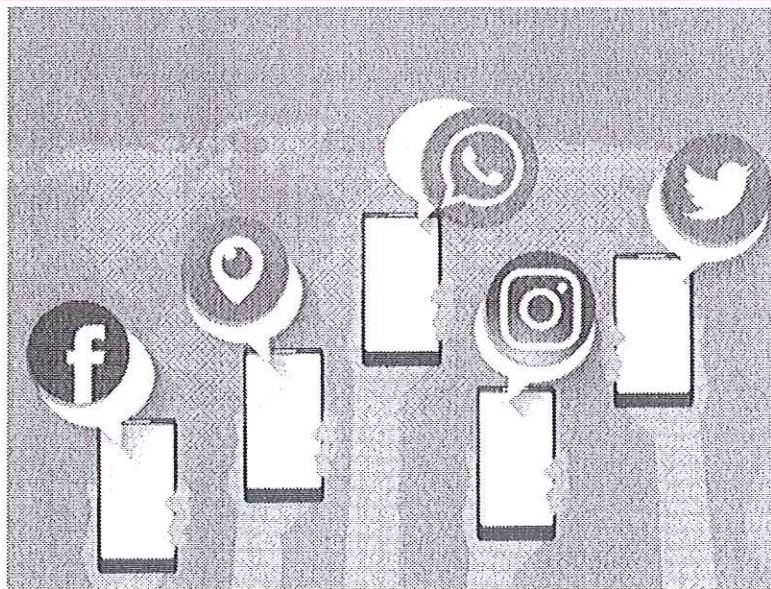


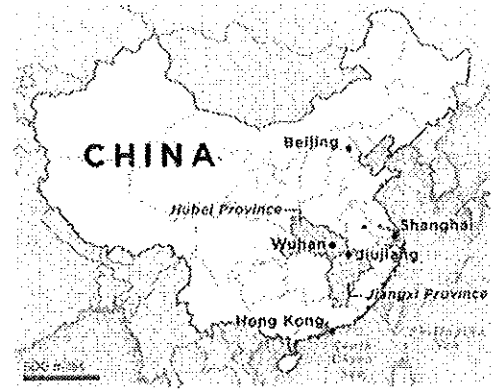
# Taller Covid19

Agents de salut Covid19

PER UN INSTITUT SENSE COVID-19  
A LA RIBERA SUPEREM LA COVID-19



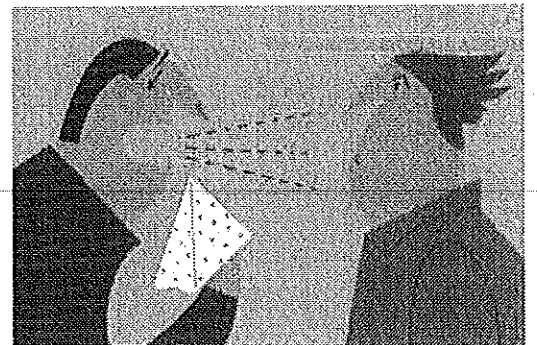
## 1. Què és la **COVID 19**?



Es tracta d'un virus que pertany a la **família dels coronavirus** (una classe que sol afectar especialment a animals) que pot afectar a les persones i es detectà per primera vegada a Wuhan, província de Hubei (Xina) al desembre de 2019.

En **casos greus** la infecció pot causar pneumònia, dificultat respiratòria greu, fallida renal o, fins i tot, la mort.

## 2. Com es **transmet**?



Es transmet per **contacte amb secrecions respiratòries** generades amb la tos i l'esternut, al entrar en contacte amb el nas, els ulls o la boca d'una persona sana.

En distàncies superiors a un o dos metres, la transmissió sembla poc probable, per la qual cosa moltes de les mesures de prevenció ordenades van encaminades a **mantindre la distància entre persones**.



### 3. Com es pot **prevenir**?

- **Higiene de mans freqüent** (amb aigua i sabó o amb solucions hidroalcohòliques).
- **Higiene respiratòria**: tossir o esternudar en la part interior del colze flexionat.
- Empra mocadors **d'un sol ús** i llençar-los en acabar.
- **Evita el contacte proper** amb persones.
- Evita tocar-se els ulls, el nas i la boca, ja que **les mans faciliten la transmissió**.

## Covidiccionari

Les noves paraules en època de pandèmia



**Contacte estret:** és una persona que ha estat més de 15 minuts a menys de dos metres i sense mascareta, al costat d'una altra persona que siga cas Covid-19.

**¡Contacte de contacte no és contacte!**

**PCR:** permet detectar un fragment del material genètic d'un patògen o microorganisme (virus, bacteri).

- Si la prova **detecta** ARN del virus, el resultat es positiu, la persona té Covid-19.

- Si la tècnica de PCR **no** detecta el material genètic del virus, la persona no estaria infectada de Covid-19.

Augmenta el risc de **malaltia greu**.

Augmenta el risc de **mort**.

**Persones vulnerables:**

- Tenen 65 anys o més .
- Tenen menys de 65 anys i presenten algun problema de salut important (asma, EPOC, HTA, DM, enfermetat renal,...).

**Quarantena:** període en el que heu de permanèixer en **aïllament preventiu domiciliari** realitzant una vigilància dels possibles símptomes durant els dies posteriors a l'últim contacte amb el cas confirmat, **encara que el resultat de la PCR siga negatiu**.

Decàleg per a un **IES Joan Llopis Mari** segur i saludable en temps de pandèmia Covid19

- 1-. Hem d'acceptar que **anem a conviure amb el virus Covid-19** durant molts mesos i això ens obliga a canviar algunes coses de la nostra forma de viure i relacionar-nos.
- 2-. Totes i tots sabem quines són les **mesures de prevenció**, les famoses **3M**: ficar-nos la **Mascareta** (evitar manipular per la part frontal), mantenir més d'**1,5 Metres** de distància i llavar-nos freqüentment les **Mans** preferentment amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlic, juntament amb la **ventilació** de les classes i la **desinfecció** de superfícies. Ja ho estem fent a l'institut i hem de felicitar-nos però també hem d'aconseguir **incorporar-les també fora del centre com un hàbit més**.

**3-. Fer un institut segur i saludable comença per cada grup d'amigues o amics:** de res val que ens esforcem en tindre unes escoles segures per a la Covid-19 si en els nostres famílies i amistats en torns socials no seguim les mesures pertinents (3M + Ventilar + Desinfectar + Reduir encontres). Hem de saber que, actualment, **7 de cada 10 brots per Covid-19 es donen en entorns familiars i socials.**

**4-. Hem de protegir a les persones més vulnerables.** La situació de pandèmia ens obliga a **reduir els contactes socials** a nivell físic. Totes i tots som conscients que **a més contactes, més risc de transmissió** i, sobretot, amb els nostres iaïos i persones majors de **65 anys**, també les que tenen malalties cròniques. Hem de cuidar moltíssim els nostres majors!

**5-. Si reduïm les trobades socials** (familiars, companys, amistats...) **sobretot en els caps de setmana i en el moments d'oci, aconseguirem que circule menys la Covid19.** Recuperem els xicotets espais familiars en les nostres cases com a font de benestar.

**6-. Davant d'un cas sospitós o confirmat de Covid-19** que es done al nostre entorn, cal **no alarmar-se**, tindre calma, telefonar al 900 300 555 i seguir les indicacions de les autoritats sanitàries.

**7-. La principal mesura per a controlar la Covid-19 és tallar en sec la cadena de transmissió** del virus. Com? Fent **autoaïllament preventiu** si eres un possible contacte estret i **complint correctament la quarantena** si, efectivament, es confirma que eres contacte estret o que tens la infecció per Covid-19.

**8-. És més important fer correctament l'aïllament preventiu que no precipitar-se fent la PCR. La realització de la PCR no és una urgència. La PCR detecta que hi ha activitat viral i pot donar-se un fals negatiu si és realitza massa prompte. Cal seguir les indicacions del o de la professional de la salut i esperar en aïllament preventiu fins que et donen la citació per a la PCR. Si eres contacte estret d'un cas positiu, una PCR negativa no significa que hages de deixar l'aïllament preventiu, cal seguir en aïllament durant els dies que t'indiquen.**

**9-. Recorda una frase que pot generar calma i tranquil·litat: “el contacte d'un contacte NO és un contacte”. La proximitat a un cas sospitós o confirmat de Covid-19 no voldria que sigues un contacte. “Contacte estret” és una persona que ha estat més de 15 minuts a menys de dos metres i sense mascareta, al costat d'una altra persona que siga cas Covid-19. Estigues tranquil o tranquil·la que el personal sanitari valorarà el tipus de contacte que eres tú.**

**10-. La infecció per Covid-19 és una malaltia nova i hi ha moltes coses que desconeguem, per això és important no fer cas de suposades “persones expertes” ni difondre rumors ni comentaris sobre possibles persones infectades del teu entorn. No hem de generar alarma injustificada. Si necessites informació o aclarir dubtes, acudeix a fonts oficials com la pàgina web de la Generalitat Valenciana: <http://coronavirus.san.gva.es/> o telefona al 900 300 555.**

**Ara vos toca a vosaltres adaptar-ho**

**AL VOSTRE CENTRE**

Este decàleg serà efectiu si **confiem amb les autoritats educatives i sanitàries**. Els nostres centres de salut tracten d'organitzar-se per donar la millor atenció possible. Si alguna cosa no va bé, no t'alteres i exposa amb educació aspectes que es poden millorar, aporta les teues propostes que tenen molt de valor. **La confiança, la comunicació i la responsabilitat social són les vacunes que disposem a dia de hui per a controlar el virus.**

## Som agents de salut

a l'institut

a casa

entre amigues i amics

al carrer

- Estem **informatos/ades** sobre la Covid19.
- Som **conscients de la gravetat** de la situació
- Sabem que tots i totes **ens podem infectar.**
- **Fiquem en pràctica** el que diguem.
- Transmitem **missatges preventius** als nostres iguals.
- Expliquem el perquè amb **arguments científics.**
- Destaquem els beneficis de les **pràctiques preventives.**
- **Motivem** per al canvi en positiu.
- **Respectem** altres **opinions** sense imposar ni jutjar.
- **Protegim** als nostres majors i les persones més vulnerables.



GENERALITAT  
VALENCIANA  
Conselleria de Sanitat  
Universal i Salut Pública

DEPARTAMENT DE SALUT DE  
LA RIBERA

Pots trobar més informació a la pàgina web:

<http://coronavirus.san.gva.es/ca/inicio>

**Font:** Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública.