

Guia COVID PICANYA

Actualització: 01/12/2020

Què faig si presente símptomes? ¿i si em comuniquen que he sigut contacte estret d'un positiu?

Què es un "contacte estret"?

Quin tipus de proves diagnòstiques realitza el Centre de Salut de Picanya?

Com puc saber quines limitacions estan vigents, en cada moment, en Picanya?

Com puc saber quantes persones s'han contagiats en Picanya?

Què és la COVID?

Com es contagia?

Quins són els símptomes més habituals?

¿Quines són les principals mesures de prevenció del contagi?

**FRONT AL VIRUS
TRELLAT!**

Esta guia sobre la COVID-19 pretén, de forma molt resumida, presentar la informació bàsica que ens permeta resoldre els dubtes més habituals sobre aquesta malaltia al nostre poble. Ha sigut elaborada per l'Ajuntament de Picanya amb la fonamental col·laboració del Centre de Salut del nostre municipi. Hem de saber que este document varia en funció de la situació (normativa, restriccions, evolució sanitària...) de cada moment per la qual cosa és important valorar la data d'actualització a peu de cada pàgina d'este document.

● Què és la COVID?

La COVID-19 és una malaltia infecciosa de molt ràpida transmissió, causada pel coronavirus SARS-CoV-2. La COVID-19 afecta de diferents maneres a cada persona. La majoria de les persones que es contagien presenten símptomes d'intensitat lleu o moderada, i es recuperen sense necessitat d'hospitalització. Desafortunadament, també hi ha un notable percentatge de persones que presenten símptomes greus o fins i tot, poden arribar a morir.

● Com es contagia?

La malaltia es propaga principalment de persona a persona a través de les gotícules que ixen expulsades del nas o la boca d'una persona infectada en respirar, tossir, esternudar o parlar. Una persona pot contraure la COVID-19 si inhala les gotícules procedents d'una persona infectada pel virus, ja siga de forma directa o a través de les gotícules que queden suspeses en espais sense ventilació (aerosols), o si arriben als seus ulls, boca, nas... a través del contacte amb les mans.

● Quins són els símptomes més habituals?

Els símptomes més habituals són els següents:

- Febre
- Tos seca
- Cansament

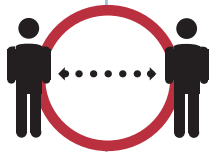
Altres símptomes menys comuns són els següents:

- Molèsties i dolors
- Mal de gola
- Diarrea
- Conjuntivitis
- Mal de cap
- Pèrdua del sentit de l'olfacte o del gust
- Erupcions cutànies o pèrdua del color en els dits de les mans o dels peus

Columna per a control de temperatura i higienització de mans en l'accés als centres municipals, col·legis, institut, etc...



Quines són les principals mesures de prevenció del contagi?



Distància social

En este moment, i fins a l'arribada de la vacuna, les fonamentals mesures de protecció i prevenció del contagi són:

DISTÀNCIA SOCIAL

Respecta una distància mínima entre 1.5 i 2 m amb altres persones (no convivents). Màxima atenció en comerços, hostaleria... i qualsevol espai, especialment si està tancat, on es reunisquen persones.



Mascareta

MASCARETES

El seu ús és obligatori en tots els espais públics. Només es permet no utilitzar-les a determinades persones (per prescripció mèdica), durant la pràctica esportiva i en hostaleria, però ací, només mentre es menja o es beu, **per a xarrar al voltant de la taula d'un bar és obligatori portar mascareta.**

Utilitza mascaretes homologades. Preferentment quirúrgiques o amb certificació FFP2 o FFP3. L'eficàcia de les mascaretes higièniques és menor i la de les mascaretes de tela és pràcticament nul·la.



Higiene de mans

Higienitza o renova la teua mascareta d'acord amb les indicacions del fabricant.

Una mascareta bruta o amb massa hores d'ús perd per complet la seua eficàcia protectora i pot acabar sent origen d'altres infeccions.

HIGIENE DE MANS

La rentada intensa de mans amb aigua i sabó, o amb gel hidroalcohòlic redueix dràsticament les possibilitat el contagi per contacte amb superfícies contaminades. Evita, en la mesura del possible, tocar-te ulls, boca...



Ventilació

VENTILACIÓ

La ventilació i airejat d'espais és fonamental per a previndre el contagi. Intenta desenvolupar qualsevol trobada a l'aire lliure. Mantingues obertes les finestres de la teua casa, lloc de treball... o, com a mínim, obri-les i renova l'aire tan sovint com siga possible.

Risc de transmissió per aerosols en diferents escenaris, depenent de la mena d'estada, el nombre de persones reunides, l'ús o no de màscara i les activitats realitzades en la reunió:

- Risc Baix ■
- Risc Mitjà ■
- Risc Alt ■

| Número de personas y actividad de grupo | Baja ocupación | | | Alta ocupación | | |
|--|----------------|-------------------------|------------------------|----------------|-------------------------|------------------------|
| | Exterior | Interior bien ventilado | Interior mal ventilado | Exterior | Interior bien ventilado | Interior mal ventilado |
| Con mascarilla, contacto durante poco tiempo | | | | | | |
| En silencio | | | | | | |
| Hablando | | | | | | |
| Gritando, cantando | | | | | | |
| Con mascarilla, contacto durante mucho tiempo | | | | | | |
| En silencio | | | | | | |
| Hablando | | | | | | |
| Gritando, cantando | | | | | | |
| Sin mascarilla, contacto durante poco tiempo | | | | | | |
| En silencio | | | | | | |
| Hablando | | | | | | |
| Gritando, cantando | | | | | | |
| Sin mascarilla, contacto durante mucho tiempo | | | | | | |
| En silencio | | | | | | |
| Hablando | | | | | | |
| Gritando, cantando | | | | | | |

IMPORTANT

Segons els últims estudis prop del 80% dels contagis es produeixen en reunions familiars o socials.

El fet de reunir-nos amb familiars o amics no ens protegeu enfront del contagi, al contrari, és un perill perquè es genera una falsa sensació de seguretat.



¿Què faig si... ?

• Presente símptomes

Aïlla't immediatament. Queda't a casa i intenta evitar al màxim el contacte amb les persones amb les quals convius.

Comunica la teua situació a les autoritats sanitàries:

Telèfon habilitat per la Generalitat Valenciana: **900 300 555**.

Demana cita amb el **Centre de Salut de Picanya** per mitjà de:

Telèfon: 963 108 200

Web de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública:

<http://coronavirusautotest.san.gva.es/cita-coronavirus-registro-es.html>

App GVA CORONAVIRUS:

<http://coronavirus.san.gva.es/es/app-gva-coronavirus>

• Em comuniquen que he sigut contacte estret d'una persona que ha resultat positiva en una prova PCR

Aïlla't immediatament. Queda't a casa i intenta evitar al màxim el contacte amb les persones amb les quals convius.

Comunica la teua situació a les autoritats sanitàries:

Telèfon habilitat per la Generalitat Valenciana:
900 300 555.

Demana cita amb el **Centre de Salut de Picanya** per:

Telèfon: 963 108 200

Web de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública

App GVA CORONAVIRUS.

(Tens els enllaços en el paràgraf anterior)

• Situació d'emergència

Comunica la teua situació a:

Generalitat Valenciana: **900 300 555**

Centre de Salut de Picanya: **963 108 200**

Telèfon d'emergències: **112**

Polícia local de Picanya: **961 594 461 - 649 987 098**

IMPORTANTE

Què és un contacte estret?

Per a considerar un contacte amb una persona infectada com a estret, i per tant, mereixedor d'un control estricte, hem de tindre en compte que el contacte ha de produir-se:

- De manera pròxima, a poca distància (menys de 2 metres).
- Durant un cert temps (més de 15 minuts)
- Sense elements de protecció (màscares, ventilació...).
- En les 48h anteriors al fet que la persona diagnosticada presentara símptomes o se li fera la prova diagnòstica (PCR).



Si no es donen aquestes circumstàncies el contacte no es considerarà estret.

Això no significa que no hi haja perill de contagi. Hem de romandre atents a l'aparició de símptomes i, per descomptat, accentuar les mesures bàsiques de protecció (mascareta, reduir el contacte social...)

• Quin tipus de proves diagnòstiques realitza el Centre de Salut de Picanya?

El Centre de Salut de Picanya, sempre per prescripció facultativa, realitza dos tipus de test. En tots dos casos la presa de mostres es realitza mitjançant els coneguts "palets" per boca i nas.

• Proves PCR

Lás més fiables, com a norma general, es realitzen uns dies (una setmana més o menys) després de produir-se el contacte estret amb la persona infectada.

• Proves d'antígens

Són proves que ofereixen un resultat més ràpid, encara que menys fiable, i es realitzen a aquelles persones que presenten símptomes compatibles amb la COVID-19.

IMPORTANTE

En ningún caso, debemos telefonar al Centro de Salud o al Hospital (y mucho menos presentarnos allí) para solicitar una prueba diagnóstica de coronavirus si no somos contacto estrecho de una personas diagnosticada o presentamos síntomas compatibles con la enfermedad.

No se realizan pruebas "por saberlo" ni por "tranquilidad" ni para "poder reunirme con la familia"... no tiene ningún sentido desde un punto de vista médico y además genera una falsa sensación de tranquilidad que nos podría hacer relajar las medidas de prevención. Un error que podría resultar fatal.

• Com sé que limitacions estan vigents, a cada moment, a Picanya?

A data de realització d'esta guia, a Picanya, les normes i limitacions derivades de l'actual crisi sanitària són les marcades per la Generalitat Valenciana per a tot el territori de la Comunitat. Estan disponibles en aquesta web:


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

Les limitacions locals (accés a determinats espais, a determinats serveis públics...) es poden consultar en aquest apartat de la web municipal:

<http://www.picanya.org/persones/salut-cita-previa/crisi-coronavirus>

Esta informació està en constant evolució pel que pot variar. La consulta d'estes (i unes altres) pàgines web **OFICIALS** és l'única manera de disposar d'informació veraç.

INFORMACIÓ CORONAVIRUS COVID-19

 **PICANYA** www.picanya.org
Tel. 961 594 460

Nuevas medidas ante la Covid-19 en la Comunitat Valenciana

Las medidas entran en vigor a partir de esta madrugada a la 01.00 y hasta el 9 de diciembre de 2020

- > Se restringe la movilidad nocturna en toda la Comunitat Valenciana entre las 12 de la noche y las 6 de la madrugada
- > Se limita a 6 personas el número máximo de miembros en una reunión de carácter familiar o social en espacios públicos y privados entre personas no convivientes
- > Los jardines y zonas de espacio al aire libre permanecerán abiertos de 8 de la mañana a 10 de la noche
- > En establecimientos de hostelería y restauración: El consumo será siempre en mesa, nunca en barra, las mesas serán de un máximo de 6 personas y los establecimientos cerrarán a las 00 h
- > Queda prohibida la venta de alcohol entre las 10 de la noche y las 8 de la mañana, excepto en hostelería y restauración



> COVID-19

Cierre perimetral

Se prorroga la restricción de entrada y salida de personas del territorio de **Comunitat Valenciana.**

Esta medida estará en vigor **hasta el miércoles 9 de diciembre.**

+ Otras medidas adicionales



900 300 555

Com sé quantes persones s'han contagiats a Picanya?

La Conselleria de Salut de la Generalitat Valenciana ofereix, dues vegades per setmana, les dades de positius per PCR en els últims 14 dies per poblacions.

Estes són les úniques **dades oficials, fiables i contrastades**.

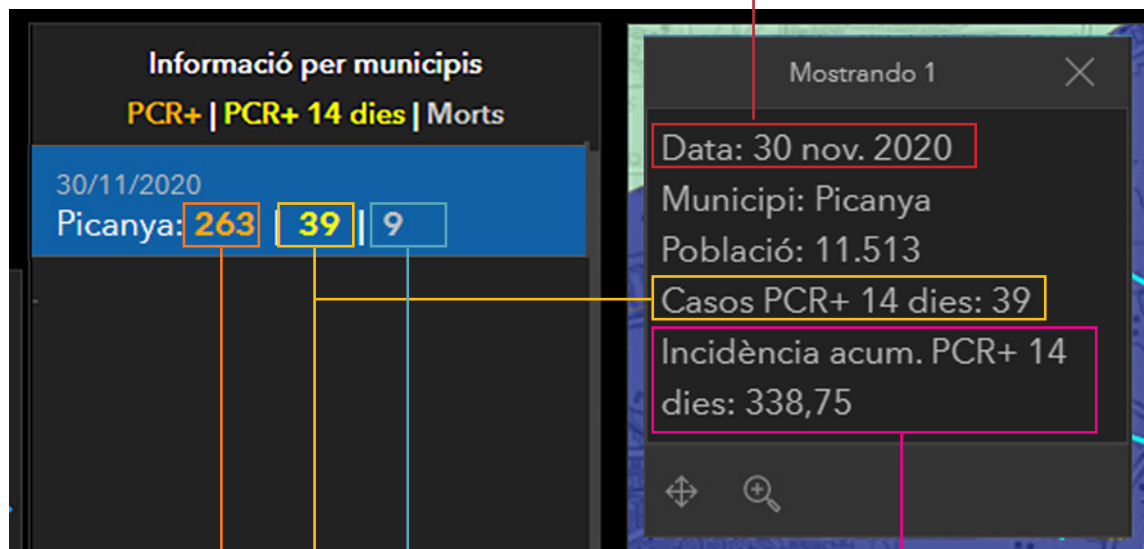
Estes dades (i algunes més) són accessibles a través de la web:

<http://coronavirus.san.gva.es/es/estadisticas>

Estes dades també es poden consultar en la web municipal: www.picanya.org

Com interpretar les dades

La web de la Conselleria de Salut de la Generalitat Valenciana ofereix aquest esquema de dades referides a nuetro municipi.



PCR+: Esta dada reflecteix el NOMBRE TOTAL de persones que han donat positiu per coronavirus en proves PCR des que es va iniciar la crisi sanitària (març 2020). **No són, de cap manera, els casos actius** atés que, en la gran majoria dels casos, aquestes persones ja han superat la malaltia.

PCR+ 14 dies: Esta dada reflecteix el nombre de persones que han donat positiu per coronavirus en proves PCR en els 14 dies anteriors a la publicació de les dades. **Són, per tant, els casos actius.**

Morts: Aquesta dada reflecteix el nombre total de persones mortes al nostre poble des de l'inici de la pandèmia.

Incidència acumulada PCR+ 14: Esta dada reflecteix el nombre de persones que han donat positiu per coronavirus en proves PCR en els 14 dies anteriors a la publicació de les dades **referides a una població de 100.000 habitants**. Tampoc són, ni des de lluny, els casos actius. A més, a l'ésser una dada que s'estableix en funció de la població, en les poblacions xicotetes, uns pocs positius generen una gran incidència acumulada.



Lo importante de una
reunión, no es la fecha,
es que no falte nadie.

Reúnete menos ahora,
para poder, luego, reunirte más.



Distància
social



Mascareta



Higiene
de mans



Ventilació

