

**Biel Gallego.**

**-Vatros quan aneu a curar un pacient que té aquesta malaltia us poseu nerviosos?**

Hola Biel! 🌈🥰

Quan va començar tot sí que la majoria estàvem neguitosos, nerviosos no, però sí amb certa preocupació. Tot i que estem acostumats a tenir pacients aïllats per altres malalties (quan dic aïllats vull dir que hem d'entrar a les habitacions vestits amb algun tipus de protecció: mascareta, guants, bata... per evitar contagiar-nos o contagiar), aquesta situació ens ha vingut de nou i sabíem que es tractava d'un virus que es contagia més ràpid que d'altres. Però quan estem amb els pacients treballem sense nervis, millor anar amb cura i fer-ho lo millor possible i també intentem que ells estiguin tranquils i es sentin reconfortats.

**-Esteu espantats a l'hospital?**

Espantats no. Jo diria que més aviat estem preocupats, com t'he comentat, per a que tot vagi bé; tant per als pacients que puguin recuperar-se i marxar d'alta el més aviat possible amb les seves famílies, com també pels companys i companyes que han estat contagiats i tinguin tots una prompta recuperació. També dir-te que el neguit de poder estar contagiats sempre està més o menys present entre tots nosaltres. Per això, quan estem amb els malalts, hem de vigilar de fer les coses bé per evitar contagis, anar amb calma i intentar transmetre-la també a ells.

**Marc Victor.**

**-Quantes hores estàs a l'hospital cada dia?**

Hola Marc! 🌈🥰

Les jornades de treball a l'hospital on treballo s'han pogut mantenir en torns de 8 hores els matins i tardes i de 10 hores a

la nit. Tot i que es va contemplar la possibilitat de fer tornos de 12 hores al final no ha calgut ja que a cada torn de treball hi ha hagut equips de reforç sanitari tant d'infermers/es, auxiliars d'infermeria, metges/esses, zeladors, servei de neteja... els diferents equips hem augmentat en plantilla. Els que sí estan fent tornos de 12 hores al nostre servei són els estudiants d'últim any en infermeria, que també han estat contractats per al reforç. La majoria no entra a les habitacions, però són un ajut per si necessitem qualsevol cosa de fora l'habitació; com estem vestits amb l'equipament de protecció i amb els pacients COVID-19 positius no podem sortir fins que acabem amb els cuidats.

**Leire Blanch.**

**-Hi ha molts pacients amb el COVID-19?**

Hola Leire! 🌈🥰

Sí, és cert que hi ha molta gent que ha estat contagiada per aquest virus i encara seguiran els contagis fins que no tinguem una vacuna apta i per a tothom, per això és tan important seguir les recomanacions per a evitar que es continui propagant. De fet ha passat de ser una epidèmia a una pandèmia mundial. L'epidèmia és quan la malaltia es propaga de manera ràpida i constant però en un mateix territori, per exemple quan va començar estava localitzada a China, llavors es parlava d'epidèmia. Ara ja està estesa pràcticament a tot el món, per això ja diem pandèmia. Si em preguntes respecte a l'hospital on treballo, també et dic que sí. Hem tingut dies molt estressants de feina on tot l'hospital ha tingut que reorganitzar-se per poder atendre degudament a tots els pacients.

**-Vas veure a la meva germana petita?**

En primer lloc dir-te, Leire, que tens una germaneta **MOLT** bonica i **MOLT** valenta!! No menys que tu! Per això el teu germà, Victor, i tu segur en sabreu també molt de cuidar-la! Jo no l'he

vist personalment ja que treballo amb pacients més grans i no amb nens petits. He sabut d'ella, que estava ingressada a un altre hospital. Sí que l'he vist per televisió i també als diaris digitals i em vaig alegrar moltíssim en saber que ja estava a casa en família havent superat el COVID-19. Des d'aquí li envio un fort petó!!!

**Anaïs Martorell**

**-Treballes les mateixes hores que abans a l'Hospital?**

Hola Anaïs! 🌈🥰

Sí, jo de moment he pogut mantenir els torns amb les mateixes hores. Això ha estat possible perquè l'hospital s'ha hagut de reorganitzar en el seu normal funcionament. Serveis com consultes o quiròfans s'han anul·lat i els companys i companyes d'aquestes unitats han passat a treballar als serveis on ingressen els pacients per possible COVID-19 o ja diagnosticats, reforçant així el personal a planta, urgències i UCI, unitats que tot i que ara han reduït una mica l'afluència de pacients han treballat amb moltíssim estrès i encara però ho seguim fen. Molts altres companys i companyes sí han fet hores extra, renunciant a jornades reduïdes, a dies personals de festa i de vacances.

**Sergi Estorach**

**-Quant pot tardar un pacient de COVID-19 a recuperar-se?**

Hola Sergi! 🌈🥰

Doncs mira cada pacient podríem dir és diferent, i depèn de molts factors o coses. Tot i que encara no és sap amb exactitud com tractar o curar els pacients infectats, sembla que afecta de manera diferent a les persones més joves de les de més edat. El joves generalment solen tenir símptomes més lleus i la població de més risc pot patir símptomes més greus. Això va lligat a l'estat previ de salut, es a dir, siguis jove o gran si tens malalties de tipus crònic com ara la diabetis, malalties pulmonars, poques


defenses... pot condicionar que els símptomes empitjorin. Quan el COVID-19 arriba als pulmons provoca una pneumònia (que és una infecció als pulmons) que pot cursar més o menys greu. A partir d'aquí la resposta del sistema immunitari del cos (les defenses) pot ser també més o menys agressiva depenent també d'aquestes malalties prèvies. D'això dependrà que es pugui tenir una millor recuperació o un empitjorament. Els pacients reben tractament segons símptomes i clínica, però tractament definitiu encara no n'hi ha. Hi ha malalts que en una setmana o 15 dies ja han tornat a casa i d'altres porten ingressats més d'un més. Sigui com sigui es recomana un cop ja són a casa mantenir distància i precaució amb altres persones, ja que poden continuar sent portadors del virus, es recomana un mínim de 15 dies més aproximadament. Després, a l'alta, el seguiment ja es fa amb els metges/esses i infermers/es del CAP, que també han tingut molta feina sobrevinguda aquests dies, des d'aquí els hi envio molts ànims!

### **-El COVID-19 és el virus que ha afectat més a Espanya?**

Al llarg de la història han hagut altres epidèmies a l'Estat Espanyol i al món, però la última epidèmia viscuda aquí va ser la coneguda com la grip espanyola, (que va començar cap a l'any 1918, ja fa més cent anys) on van morir milers de persones, no només aquí si no també a la resta del món convertint-se també en pandèmia. Podríem dir que ha estat fins al moment el virus més devastador.

**Noa Benito**

**-A hores d'ara ha millorat la situació respecte a l'inici del brot COVID-19?**

Hola Noa! 

Doncs sí, cert és que ha millorat. Hem viscut moments de molt estrès a la sanitat i encara hi som, però en aquesta última setmana hem començat a notar una milloria que es d'agrair. Per

això ha estat tant important seguir les recomanacions com ara el confinament, tot i que s'està fent dur per a tothom ha estat necessari.

**-Pots estar amb contacte amb la teva família com ho feies abans?**

Doncs no. Aquest és un fet que comentem la majoria del personal sanitari i és la part que pitjor portem, sobretot si tenim xiquets o xiquetes i ens quedem amb les ganes de fer-los una abraçada o donar-los besets. Alguns companys o companyes han marxat a viure sols ja sigui a un altre pis, si tenen l'opció. D'altres han anat a hotels o apartaments en serveis pagats per a evitar el risc de contagi a la família. Jo he preferit tornar a casa després del treball, però he de prendre mesures com ara mantenir la distància, menjar a part, bany a part o dormir sense compartir habitació.

**Clàudia Bayo**

**-Per què has de portar mascareta quan estàs per casa?**

Hola Clàudia! 🌈🥰

Doncs al treballar hores amb COVID-19, tot i les mesures de protecció que portem, tinc el risc de poder contagiar-me, i hem poso la mascareta quan compartim espais (mantenint la distància), quan estem tots a la cuina o al menjador per exemple i mirem una peli, per si tinc tos o esternudo, fos cas que estigui contagiada i les gotetes al tossir us poguessin contagiar a vosaltres.

Perquè no tothom té símptomes, hi ha gent que no en té cap de símptoma, però pot tenir el COVID-19 i contagiar igualment.

Per això ens haurien de fer proves a tots els sanitaris i personal que està atenent a persones infectades, i a la resta de població que ho requereixi, però de moment encara no hi ha tests o proves per a tothom.

## **-Per què vas triar ser infermera?**

Ser infermera és una professió que pot viure moments durs però també moments molt gratificants. I aquests moments són els que paguen la pena. Ajudar a les persones a mantenir i millorar la seva salut, veure com es recuperen i es senten també agraïts fa que tingui sentit el voler exercir aquesta professió.

**Lluc Ecurriola**

## **-Estan tristos els pacients amb COVID-19?**

Hola Lluc! 🌈🥰

Els pacients amb els que jo he estat sí que estant prou afectats emocionalment ja que estan sols, o no es troben bé, o estan preocupats i no es permeten visites. Els metges/sses però, truquen a les famílies per a informar de l'estat de salut del pacient generalment cada dia. Alguns es poden comunicar amb la seva família amb el seu mòbil, però d'altres no. Ja sigui perquè són més grans o perquè com que estant una mica més malalts no poden agafar el mòbil i trucar. Per això a l'hospital s'ha habilitat el servei de trucada per skype amb tablets. Sempre que podem i el pacient o la família ens ho demana fem aquestes trucades que són molt emotives donades les circumstàncies al veure'ls explicant-se i compartint una estoneta malgrat la distància.

## **-Has vist morir algú del COVID-19?**

És una pregunta valenta. Aquesta és una de les facetes menys agradables de la professió, però que també hem de saber afrontar i acceptar ja que forma part del fet d'existir i del cicle de la vida. En aquests dies suposo que la majoria dels sanitaris hem vist morir alguna persona pel COVID-19. Doncs sí, i són moments durs perquè tot i que hi som nosaltres al seu costat, no estan els seus familiars per acompanyar-los. Això no vol dir que

no tinguin una mort digna, que és un dret, i la tenen. És un tema que pot resultar complicat. Ajudar a morir dignament forma part de la professió i implica que la persona ha de poder marxar sense patir, sense cap mena de sofriment.

**Arnau Meca**

**-Aproximadament quants infectats hi ha al teu hospital?**

Hola Arnau! 🌈🥺

Doncs al moment del pic, quan més infectats teníem ingressats es va haver d'habilitar una segona UCI, en total 14 llits per a malalts COVID-19 més greus.

Al servei de Medicina Interna, la quarta planta, on jo treballo, hi ha 46 llits. Aquí també han anat ingressant únicament malalts de COVID-19 positius arribant a estar quasi tot ocupat, mínim 40 pacients de manera constant durant dies.

I a la cinquena planta, que fins al moment era de Cirurgia, i que té 44 llits és on ara ingressen els malalts respiratoris pendents de resultats de COVID-19. Si el resultat surt positiu es traslladen a la planta quarta, si no es queden a la cinquena. Mantenint separats els positius dels que no ho són s'eviten així possibles contagis. Aquests van ser dies de molt d'estrès, sobretot al servei de UCI, per sort ara ja comencem a notar milloria.

Hem de pensar també que hi ha molts infectats recuperant-se a casa seva i que no ha calgut que ingressin.

**-Com es pot resoldre el COVID-19?**

El virus del COVID-19 és un virus que encara s'està estudiant com fer-ne front i poder controlar-lo. Els científics estan investigant per arribar a una vacuna que sigui eficaç, també s'està provant amb diversos medicaments. Però fins al moment encara no hi ha una solució definitiva i no sabem en seguretat quan estarà, per això és tant important seguir les recomanacions,

per a prevenir contagiar-nos o contagiar si és el cas. Al final de les preguntes, tot i que a hores d'ara segur tots i totes ja sabeu com mirar de protegir-nos, us envio uns pòsters amb les recomanacions per a que ho pugueu consultar.

**Jordi Tafalla**

**-Porteu aquest tratge que surt a la foto tot el dia?**

Hola Jordi! 🌈🥰

No, tot el torn no, però el portem la major part del temps. Quan podem fem un descans i ens traiem l'equip d'EPI (Equip de Protecció Individual) que així es diu el tratge i poder descansar una estona. És molt important que ens el traiem correctament amb molta cura! Hem de seguir un ordre, vigilant de no equivocar-se per a no contagiar-nos.

**-Quan arriba algú malalt a l'hospital, què feu?**

El pacients sempre passen primer per urgències, arriben amb els sanitaris de l'ambulància, que ja van vestits amb les mesures de protecció. Després de ser visitats i valorats, si tenen símptomes del COVID-19 com ara tos, febre, dificultat al respirar... passaran si cal a planta o UCI, o tornaran a casa, depenen del seu estat. Els companys i companyes d'urgències també reben als malalts protegits (EPI), ja que tots els pacients que arriben a urgències poden ser COVID-19 positius. Després a planta seguim el procediment d'atendre els pacients sempre amb els EPI. El malalt també porta mascareta. El pacient ja dintre l'habitació, quan entrem nosaltres, ha de portar sempre la mascareta posada, per si té tos evitar en lo possible que es dispersin gotetes.

**Jordi afegeix:**

**Espero que estiguis bé i que tot això s'acabi prompte.**

**Jo també tinc a la meva padrina Rosa que va vestida com tu.**



Moltes gràcies Jordi!, jo també espero que tots vosaltres estiguen bé i que també s'acabi prompte! Ets un sol. Conec a la teva padrina Rosa que també és infermera. Dis-li que espero estigui bé! Dóna-li molts ànims de part meua i que es cuidi molt a la feina!!

**Asier Gil**

**-Teniu prou material a Tarragona?**

Hola Asier! 🌈🥰

M'agrada que em facis aquesta pregunta perquè és una tema que hem reivindicat des que es vam començar a tenir pacients amb COVID-19. Són molts els sanitaris i entre els quals nosaltres també hem estat demanant EPIs (Els Equipaments de Protecció Individual) segurs. Hi ha hagut moltes mancances, cert que almenys nosaltres sempre hem atès als pacients COVID amb algun tipus de protecció, però hem tingut dies complicats per tenir tot el material reglamentari i encara ara. Hem hagut d'organitzar-nos amb el que se'ns dispensava i se'ns dispensa, com ara reutilitzar mascaretes. Suposo que ve donat a la gran demanda de material tant a nivell estatal com mundial. Que això ens ha sobrevingut és cert, però vull fer a títol personal una reivindicació que molts compartim; la sanitat i l'ensenyament són dos puntals bàsics i imprescindibles i per desgràcia són qui han sofert més retallades, com també la investigació. Segur que recordeu quan al cole vau repetir molts cops NO a les retallades!! Aquestes retallades també poden ser una conseqüència de la falta de previsió i inversió. Em sap molt greu quan companys i companyes meues, sobretot del servei d'urgències en el cas l'hospital on treballa, han acabat ingressats per COVID-19 per contagi a la feina, possiblement per aquestes mancances.

**Eric Gil**

**-Quants dies trobes que falten per a que s'acabe el COVID-19?**

Hola Eric! 🌈🥰

Aquesta pregunta és difícil de contestar ja que em sembla que a ciència certa a hores d'ara no sap ningú exactament quan s'acabarà. Però el que sí sembla és que encara queden molts dies de conviure amb el COVID-19, com he comentat fins que no tinguem una vacuna eficaç i per a tothom, de moment encara s'està investigant.

**-Quants llits us fan falta?**

A l'hospital on treballo no ha hagut falta de llits. La UCI s'ha pogut reforçar amb una segona UCI amb un total de 14 llits. A planta, com he comentat, s'han habilitat dues plantes. La de Medicina Interna en 46 i la de Cirurgia amb 44, tot per a atendre a COVID-19 positius i possibles positius. Això ha sigut possible al reorganitzar el funcionament de l'hospital, anul·lant tots els quiròfans programats, excepte d'urgència, i totes les consultes mèdiques.

Finalment us vull dir que m'ha encantat respondre les vostres preguntes!, espero haver resolt els dubtes que em plantegeu.

També dir-vos que sou un exemple a seguir. Heu demostrat que sou MOLT RESPONSABLES quedant-vos a casa amb tot el que comporta, no poder quedar amb familiars o amb amics per a jugar o fer esport amb ells, anar a la placeta... i tantes altres activitats del nostre dia a dia. VALENTS i VALENTES us envio una forta abraçada! I MOLTS ÀNIMS i SALUT per a tothom, famílies!!! Entre tots i totes ho aconseguirem!

Us passo els pòsters amb les recomanacions

27 de febrer de 2020

# Què és el coronavirus SARS-CoV-2?

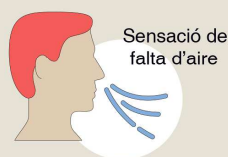
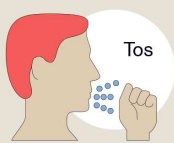
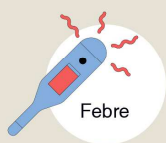
El SARS-CoV-2 és un nou tipus de coronavirus que pot afectar les persones. Es va detectar per primera vegada el desembre de 2019 a la ciutat de Wuhan, a la Xina, i s'ha anat estenent a altres països.

Presenta una simptomatologia clínica similar a la de la grip, i el 80% dels casos són lleus. Els casos més greus generalment afecten persones grans o que pateixen altres patologies.

## Com es transmet?

Es transmet principalment per les gotes respiratòries i pel contacte directe amb les secrecions. La transmissió per l'aire a distàncies més grans de 2 metres sembla poc probable. Té un període d'incubació d'entre 2 i 14 dies.

## Quins són els símptomes?



## Com es pot prevenir?



Rentant-te sovint les mans amb aigua i sabó o solucions alcoholiques.



Tapant-te la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús i rentant-te les mans de seguida.



Tapant-te la boca i el nas amb la cara interna del colze en tossir o esternudar i rentant-te les mans de seguida.



Evitant compartir menjar, estris o altres objectes sense netejar-los degudament.

Si creus que pots estar afectat pel coronavirus SARS-CoV-2, truca al 061 Salut Respon on t'informarem del que has de fer.

Per a més informació, consulta [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus) o truca al **061**/Salut Respon



Generalitat  
de Catalunya

/Salut

# HIGIENE DE LES MANS

## TÈCNICA DEL RENTAT DE MANS AMB SABÓ

De 40 a 60 segons

**Recorda rentar-te les mans abans de menjar i després d'anar al vàter, esternudar, tossir, mocar-te i sempre que les mans estiguin brutes**

**Rentar-se les mans amb aigua i sabó redueix el risc de transmissió de diarrea aguda i infeccions respiratòries**

AMPA Escola de Bosc de Montjuïc  
Comissió de Salut i Bons Hàbits

 Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

<http://canalsalut.gencat.cat>



**1** Un cop s'han mullat les mans amb aigua, aplicar-hi sabó.



**2** Friccionar un palmell amb l'altre.



**3** Friccionar el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.



**4** Friccionar un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.



**5** Friccionar el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



**6** Friccionar per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa.



**7** Friccionar per rotació les puntes dels dits juntes sobre el palmell de la mà contrària i viceversa.



**8** Esbandir-se les mans.



**9** Eixugar-se les mans amb una tovallola de paper.



**10** Utilitzar el mateix paper per tancar l'aïxeta.

**SIGUIS UN HEROI O HEROÏNA!!!**

