

# 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.