

Cuidem les cuidadores.

Detecció i acompanyament per afrontar la situació de confinament per l'alarma de la crisi sanitària Covid-19.

CUIDEM LES CUIDADORES.

Detecció i acompanyament, en el confinament, per afrontar la situació d'alarma de la crisi sanitària Covid-19.

1. JUSTIFICACIÓ

2. FINALITAT I DESCRIPCIÓ

EL PROJECTE

LA FINALITAT

LES CUIDADORES

3. ACTUACIONS

RECOLLIDA DE DADES I DETECCIÓ DE NECESSITATS

EL REGISTRE

4. COMUNICACIÓ

5. ORGANITZACIÓ

6. RESULTATS

PEL QUE FA A LES PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA

PEL QUE FA LES PERSONES CUIDADORES

7. PROPOSTES

8. ANNEX NÚM.1

CUIDEM LES CUIDADORES.

Detecció i acompanyament, en el confinament, per afrontar la situació d'alarma de la crisi sanitària Covid-19.

1 JUSTIFICACIÓ

Des del Consorci d'Acció Social de la Garrotxa s'ha engegat durant els mesos de confinament per l'estat d'alarma per la gestió de la crisi sanitària ocasionada per la Covid-19, un projecte de detecció, prevenció i acompanyament a les dones cuidadores de persones en situació de dependència.

Aquest col·lectiu de dones ens preocupa des de fa temps, especialment pel gran desconeixement que hi ha, en general, d'aquest col·lectiu. Per això, ja al 2016 vam realitzar un estudi: *Les cuidadores 24h*. Un estudi sobre la situació d'aquestes cuidadores, que s'ocupen, durant les 24 hores del dia, d'homes i dones en situació de dependència i amb importants limitacions de l'autonomia.

Tal i com ja recollíem a la introducció de l'estudi, la invisibilitat de les tasques de cura, sovint recloses en l'àmbit privat, així com l'escàs reconeixement i prestigi social expliquen, parcialment, el desconeixement que actualment existeix sobre una realitat cada vegada més important a la nostra comarca. Per aquestes raons, i sobretot perquè les professionals de la intervenció social partíem d'una sèrie d'intuïcions i hipòtesis no contrastades que alertaven d'una realitat complexa i problemàtica, es va considerar pertinent disposar d'una anàlisi més sistemàtica i profunda, allunyada de la pressió assistencial i de les inèrcies del dia a dia de l'equip de professionals.

Aquest estudi va posar de manifest la vulnerabilitat i invisibilitat de les tasques que fan les cuidadores i les necessitats i dificultats amb les que es troben i especialment, va reafirmar el poc coneixement que es té de la seva situació malgrat la importància de la tasca que fan.

Aquest fou el punt de partida de l'inici d'un treball per tal de poder arribar a aquest col·lectiu i donar respostes a les necessitats que s'han detectat. Aquesta necessitat de seguir coneixent aquest col·lectiu i la preocupació de l'enduriment de les condicions i l'augment de la incertesa en les mesos de confinament (sobreinformació, impossibilitat de sortir de casa, ruptures de contractes,...) són l'origen d'aquest projecte.

Aquesta situació és una oportunitat per nosaltres per, a través de les persones en situació de dependència, poder accedir a les dones que les cuiden per acompanyar-les, donar-los informació adequada per protegir a les persones que cuiden, protegir-se elles mateixes i oferir-los un suport quan ha sigut necessari.

2 FINALITAT I DESCRIPCIÓ

DESCRIPCIÓ

La dificultat més gran que ens hem trobat sorgeix pel fet que com a Serveis socials tenim dificultats per localitzar a les dones cuidadores, formals de 24 hores, és a dir, aquelles dones que treballen per la persona cuidada. Habitualment parlem i mantenim contacte amb les persones en situació de dependència i especialment als seus familiars i/o persones de referència.

Per això, volem aprofitar la situació de vulnerabilitat que ens ha generat a totes per aproximar-nos, des de la curiositat i l'acompanyament, a les dones cuidadores. Entenem que en aquest moment les famílies i les mateixes dones poden estar més receptives a la nostra conversa. Ens obre una escletxa per a poder accedir a les dones amb la principal intenció de que tinguin la informació per atendre i cuidar bé a les persones dependents i alhora que es puguin cuidar.

També cal tenir en compte que en aquests moments hi ha una sobre saturació d'informacions sobre la cura de les persones i la prevenció del contagi.

LA FINALITAT

Aquest projecte té una doble finalitat.

1. Per una banda, volem **donar suport a les persones cuidadores, per tal que puguin atendre millor a les persones en situació de dependència que cuiden i que estan al domicili i cuidar-se elles mateixes.** Durant la situació actual de crisi sanitària volem acompanyar a les cuidadores per tal de desmentir rumors respecte les indicacions que hi ha, explicar pautes per atendre a les persones dins del domicili i acompanyar-les en aquest moment.

En aquest sentit, la nostra intenció és:

- Que les cuidadores tinguin la informació adequada per protegir i atendre a les **persones, en situació de dependència, que cuiden.**
 - Que les **cuidadores** tinguin la informació adequada per protegir-se i, en el cas de que vulguin, puguin ser acompanyades, a través de trucades telefòniques, en aquests moments d'excepcionalitat.
2. Per l'altra, volem seguir **aprofundint en el coneixement i detecció de necessitats d'aquest col·lectiu de dones cuidadores** per poder engegar noves propostes que puguin atendre i donar respostes a les necessitats que elles mateixes manifesten.

LES CUIDADORES

Tal i com hem explicat anteriorment, ja fa temps que des del CASG estem aproximant-nos a les dones cuidadores. En l'estudi, realitzat el 2016, vam aconseguir entrevistar a cuidadores familiars, és a dir aquelles persones que tenen un implicació familiar amb la persona cuidada, i amb cuidadores no familiars, és a dir, que la seva relació és contractual.

A mesura que hem aprofundit en el coneixement de la diversitat de situacions de les persones cuidadores i sobretot quan hem treballat conjuntament amb les professionals de Salut, a través del grup de treball el grup de treball "Atenció i suport a les cuidadores" dins del Pla d'Atenció Integrada Social i Sanitària marcat del 2019 al 2022 a la Garrotxa hem necessitat consensuar un vocabulari únic per classificar la tipologia de persones que cuiden. Actualment, doncs parlem de:

- Cuidadora informal: aquella persona que atén de forma continuada una persona en situació de dependència i amb la qual està vinculada **afectivament**. Aquesta persona habitualment s'encarrega d'ajudar en les activitats bàsiques de la vida diària a la persona que no pot desenvolupar aquestes funcions per si mateixa.
- Cuidadora formals: aquella persona que atén de forma continuada una persona **sense relació afectiva prèvia** i/o que rep un sou per realitzar la tasca. La situació contractual pot ser verbal o escrita.
- Cuidadora referent: persona vinculada amb la persona cuidada, qui és de **referència** i amb qui es relacionen els serveis. Ajuda en tasques no bàsiques. Convisqui o no, ja que el fet de conviure no vol dir cuidar.

3 ACTUACIONS

La situació de confinament ens ha obligat a fer la nostra intervenció a partir d'una **trucada telefònica** a les persones, ja que a causa del confinament i el distanciament social obligat no ha pogut fer-se de cap altra manera.

Des del Consorci d'Acció Social de la Garrotxa s'ha trucat a les persones en situació de dependència de les quals tenim coneixement:

O bé perquè tenim identificades perquè se'ls hi ha reconegut un grau de dependència i disposen d'un PIA (pla individual d'atenció)

O perquè han estat identificades amb les trucades que fan els ajuntaments a la població de més de 70 anys que es troben als domicilis per detectar necessitats.

El projecte es va iniciar el 18 de març i s'ha tancat el 31 de maig.

RECOLLIDA DE DADES I DETECCIÓ DE NECESSITATS

Tal com ja hem comentat, no disposem d'una base de dades de persones que cuiden i no tenim un accés directe a les dones, però sí que tenim un llistat de persones en situació de dependència que tenen un PIA (pla individual d'atenció). Així doncs aquesta fou la base de dades a partir de la qual vam iniciar les trucades i tot el projecte.

La proposta parteix del nostre model d'intervenció social centrat en la persona i el seu entorn. Per això, les nostres trucades tenen clarament una funció **preventiva, d'acompanyament i de suport emocional**.

Basant-nos en aquest model vam crear i consensuar una espècie de guió per tal que servís a les professionals tenir una guia per preguntar i sobretot, registrar, la informació, per més endavant, poder analitzar-la. La guia que servia per facilitar la intervenció té dues parts diferenciades que recollim en aquest apartat:

- a) LA CONVERSA, per conèixer la situació.

Aspectes que cal que tenir en compte, abans de començar a trucar.

- *Qui és la persona que respon:* persona en situació de dependència, familiar que la cuida, familiar que no conviu amb ella, professional que la cuida.
- *On està la persona amb qui parlem:* és un familiar i no viu al domicili on hi ha la persona dependent o parlem amb algú que està dins el domicili.

- La nostra intenció és parlar amb la persona en situació de dependència però especialment amb la persona que la cuida.
- La nostra presentació: qui som, d'on truquem i per a què.

És molt important destinar una part a explicar bé qui som, d'on truquem i perquè volem aquesta informació. Aquests dies hem de tenir en compte que truquen moltes persones diferents, des de serveis diferents, i per tant, cal deixar-ho molt clar.

Cal tenir en compte que, a més d'explicar bé, no hem de forçar a les persones. Si no ens volen explicar coses o donar alguna informació que els demanem, no passar res i no ho forçarem.

Es tracta de generar una **conversa** per saber com està la persona, des de totes les seves dimensions i adequada a les seves necessitats.

Benestar emocional / benestar físic/ relacions interpersonals de la persona en situació de dependència.

- Com està la persona? Quin és el seu estat d'ànim?
- Té símptomes o se li ha diagnosticat el Covid- 19?
- Amb qui es relaciona? Com és la relació?

Benestar emocional / benestar físic /relacions interpersonal de la persona que cuida

Com que desconeixem la situació amb la conversa hem d'acabar sabent quin tipus de cuidadora és, segons la classificació esmentada abans.

Amb la conversa volem saber com està, com porta la situació. Si té clares les mesures de protecció en el moment de les cures, de quin material disposa, si surt del domicili, per a què i quines mesures pren. Si té xarxa amb qui compartir aquesta situació.

b) LES RECOMANACIONS

Un cop escoltada a la persona i recollides les necessitats, és important fer **recomanacions** adequades a la seva situació i evitar donar massa informacions.

Hem elaborat **un material de difusió** amb les pautes per la cura de les persones al domicili que es estan preparades per enviar de manera àgil per telèfon o correu electrònic.



D'una manera fàcil i gràfica hem volgut recollir les principals pautes necessàries per quan a casa hi ha una persona malalta com a la tornada a casa de la cuidadora.

Podem veure totes les il·lustracions al final del document, a l'annex núm. 1.

EL REGISTRE

Una vegada hem tingut la conversa amb les persones cal que recollim la informació a la base de dades:

- a) Per una banda, cal saber si volen rebre el material de difusió amb les pautes i per quin mitjà volen rebre-les.
- b) Cal saber si necessiten material de protecció.
- c) Si es fa necessari, es pot derivar a la persona per tal que rebi un acompanyament psicològic telefònic.
- d) Cal valorar la necessitat de traspasar la informació de la situació a la tècnica social de referència i si es requereix orientar per fer un seguiment.
- e) Ens interessa identificar (en el cas que la cuidadora sigui hondurenya) si és específicament de Talanga. Des de fa uns mesos hem iniciat un projecte conjuntament amb el Fons Català de Cooperació al Desenvolupament per tal de treballar en origen. Hem iniciat el projecte a la zona de Talanga i ja hem creat un grup amb dones que han vingut d'aquella zona per tal de crear xarxa i generar actuacions conjuntes.

Ens interessa molt aprofitar la situació per identificar les necessitats. Per això hem fet un esforç de deixar diferents bases de dades i de poder analitzar la informació per ser un punt de partida de detectar necessitats.

Pel que fa a les *persones en situació de dependència* hem deixat una base de dades amb la informació esmentada abans i les observacions resultat de les trucades. També tenim recollit a quines persones hem valorat fer un seguiment, amb la tècnica de referència.

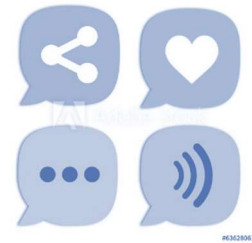
Pel que fa a les *persones cuidadores* tenim una base de dades de les que hem pogut contactar i han volgut rebre informació. Sabem si tenen interès a informació esmentada anteriorment i si tenen interès participar en un projecte d'inxarxar-les.

Deixar la informació ordenada és el punt de partida per seguir treballant. En realitat per a nosaltres ha estat una oportunitat per recollir necessitats i poder seguir estirar el fil en diferents temes. D'alguna manera, aquelles intuïcions que tenim sobre la situació de les dones hem pogut compartir amb ells i convertir-les en identificació de necessitats.

4 COMUNICACIÓ

Aquest projecte requereix de molta comunicació i treball en xarxa, tant a l'inici com durant la intervenció com també al final. Per tant, s'ha tingut en compte:

- Que tots els equips de la casa, estiguin al cas del projecte. Es fa necessari que tothom el conegui i pugui decidir si alguna de les persones del qual ella és la professional de referència vol o no que el truquin. En el cas de que decideixi que no vol que la truquin avisarà a l'equip del projecte. I també perquè en el cas que calgui derivar persones o exposar situacions a professionals de referència.
- Que la informació arribés als mitjans de comunicació i per tant, a les famílies a qui fem les trucades. És important que la difusió als canals de comunicació habituals com Ràdio Olot i Olot TV siguin altaveus per obrir-nos la porta a la trucada. Aquests dies que hi ha tantes persones que truquen, és important i facilita molt la feina si les persones han sentit a parlar del projecte i per tant, confien en la trucada.



5 ORGANITZACIÓ

Aquest projecte neix i es defineix en un *grup de treball i seguiment*. Com que volem actuar molt ràpid, creem un equip que fa les trucades i un equip de suport.

L'equip que fa trucades diàriament registra la informació perquè sigui àgil passar a l'acció.

L'equip de suport diàriament mira els excels i fa arribar la informació a qui reparteix material i fa arribar la informació a les persones de referència.



Setmanalment necessitem una coordinació molt operativa i fàcil i amb la informació molt clara, per això tenim una persona que coordina el projecte i vetlla perquè la informació arribi de manera àgil.

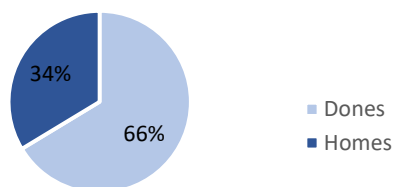
6 ELS RESULTATS

EN RELACIÓ A LES PERSONES EN SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA

Hem trucat a **928 persones en situació de dependència**, 50 d'aquestes persones viuen en una residència, no teníem aquesta informació actualitzada. **648 persones**, és a dir, un 70 % de les persones trucades viuen en un domicili i hem pogut localitzar-les i parlar-hi. Un 25%, és a dir, 230 persones no hem pogut contactar amb elles, ja sigui perquè hi ha hagut canvis del número de telèfon com que no han volgut contestar una trucada amb un número ocult.

Pel que fa les **648 persones**, en situació de dependència, que hem localitzat, un **66% són dones**, és a dir 430, i un **34% són homes**, és a dir 218.

Gràfic 1. Persones amb situació de dependència localitzades segons el gènere



De les **430 dones trucades**, 212, un 50% tenen un grau I de la dependència. Unes 164 dones, és a dir, 39%, tenen reconegut un grau II de la dependència. I 54, és a dir 11%, tenen un grau III.

Dels **218 homes trucats**, 99, un 46% tenen un grau I de la dependència. 82 homes, és a dir, 38%, tenen reconegut un grau II de la dependència. I 37, és a dir 11%, tenen un grau III.

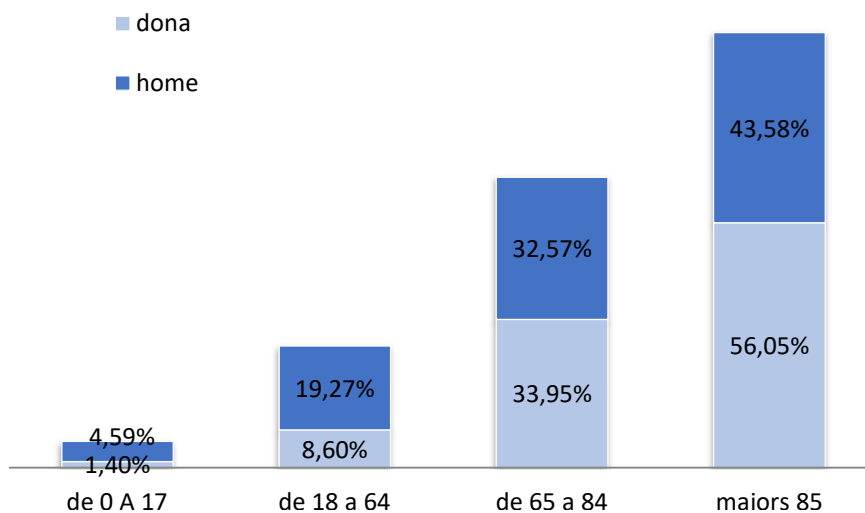
A tall de recordatori:

Grau I_ Dependència moderada: quan la persona necessita ajuda per realitzar diverses activitats bàsiques de la vida diària, o té necessitats d'ajuda intermitent o limitada per a la seva autonomia personal.

Grau II _ Dependència severa: quan la persona necessita ajuda per realitzar diverses activitats bàsiques de la vida diària dues o tres vegades al dia, o té necessitats d'ajuda extensa per a la seva autonomia personal.

Grau III_ Gran Dependència: quan la persona necessita ajuda per realitzar diverses activitats bàsiques de la vida diària diverses vegades al dia i, per la seva pèrdua total d'autonomia física, mental, intel·lectual o sensorial.

Gràfic 2. Persones en situació de dependència segons gènere, edat i grau de dependència



El 99% de les persones, en el moment de la trucada, no havien tingut símptomes de la Covid 19. Un 0,4% tenia símptomes de la Covid19+ i un 0,6% ja havia superat la malaltia en el moment de la trucada.

Pel que fa a l'edat de les persones trucades en relació en el municipi que viuen ho podem veure a la següent taula.

Taula 1. Persones en situació de dependència per municipi de residència, gènere i edat

	0-17 anys		18-64 anys		65-85 anys		+85 anys	
	16	2,47%	79	12,19%	217	33,49%	336	51,85%
	dona	home	dona	home	dona	home	dona	home
Argelaguer					1	1		
Besalú		1	1	3	5		12	3
Beuda								
Castellfollit de la Roca	1				6		8	5
Les Preses	1			3	8	3	6	2
Maià de Montcal					2	2		
Mieres					1		1	1
Montagut i Oix		1	1		5	1	6	
Olot	3	7	20	27	77	39	133	49
Les Planes d'Hostoles			6	2	4	2	6	4
Riudaura					2	2	2	

Sales de Llierca								
Sant Aniol de Finestres							1	2
Sant Feliu de Pallerols		1		1	2	6	6	1
Sant Ferriol				1				
Sant Jaume de Llierca			1	1	3	1	9	4
Sant Joan les Fonts	1		2		11	9	20	13
Santa Pau			3	1	4	2	7	3
Tortellà					1	1	5	2
Vall d'en Bas, La			1	1	7	1	15	4
Vall de Bianya, La			2	2	7	1	4	2

Font: elaboració pròpia

En resum, si fem un **perfil** en relació a les persones en situació de dependència, a qui hem localitzat, podríem dir que, majoritàriament, hem trucat a:

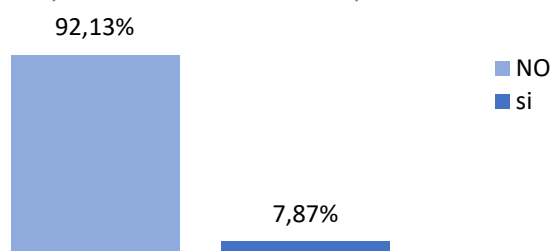


dones
de més de 85 anys
amb un grau I de dependència
sobretot residents a un domicili d'Olot.

Una vegada feta la trucada si hem detectat necessitats, s'ha informat i derivat a la tècnica social de referència i aquesta ha trucat a la persona per atendre i acompanyar les necessitats detectades. Això ha estat en un 7,87% de les situacions.



Gràfic 3. Seguiment tècnic de persones en situació de dependència



Les demandes han estat sobretot en relació a:

- Informació sobre com activar recursos en aquest moment, com tramitar la Llei de la dependència, el servei de Teleassistència, d'una manera preventiva.
- Alguna persona referent i/o familiar s'ha mostrat preocupat pel retorn de la cuidadora en la fase de desconfinament i ha demanat informació.

PEL QUE FA LES PERSONES CUIDADORES

Hem aconseguit parlar amb **635 persones cuidadores**. Majoritàriament, en un 66%, hem trobat cuidadores informals, és a dir, persones vinculades afectivament amb la persona en situació de dependència, és a dir **417 cuidadores informals**. I un 29%, **183 són cuidadores formals**, és a dir, persones que atenen de forma continuada, en les activitats de la vida diària, sense relació afectiva prèvia, que reben un sou per realitzar la tasca. La resta un 1%, **35 són persones referents**, persona de referència per la persona cuidada i els serveis socials i sanitaris.

De les cuidadores informals, 201 ho són 24 hores, i 211 de manera puntual. De les cuidadores formals, 87 ho són 24 hores i un 95 de manera habitual treballen unes hores al dia en la cura de la persones, habitualment són persones que treballen en el Servei d'ajuda al domicili.

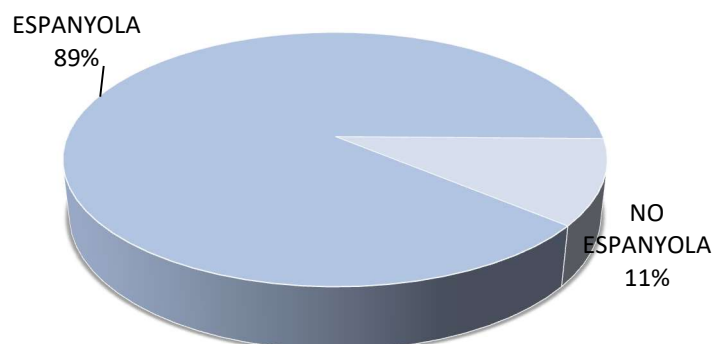
Taula 2. Tipologia de cuidadores

tipologia de cuidadores	total	%	24h	cap de setmana	hores diàries			
cuidadora informal	417	67%	201	5	211			
cuidadora formal	183	28%	87	1	95			
persona referent	35	5%	3	0	23			
	635	100%	291	46%	6	0,9%	329	53%

Font: elaboració pròpia

El 88% de les cuidadores tenen nacionalitat espanyola i l'12% tenen nacionalitat estrangera. De les dones amb nacionalitat estrangera, 53 el seu origen és Hondures, i concretament, 11 dones de Talanga.

Gràfic 4. Nacionalitat de les dones

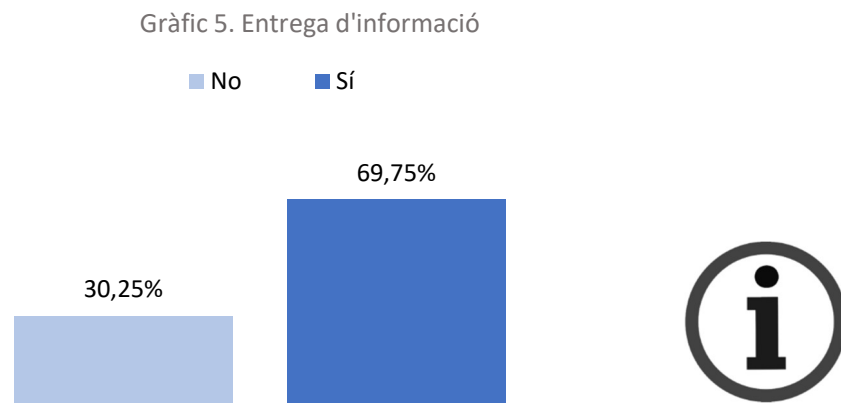


Majoritàriament, les cuidadores en el moment de la trucada, expressen no tenir símptomes de la Covid 19, i un 1% de les dones l'ha superat.



Pel que fa a l'entregar de material de protecció podem veure que hem entregat molt poc material, un 8,4%, en general. Aquest era un tema que al principi ens preocupava i pensàvem que la majoria no disposava de material de protecció o els costava trobar-lo i en canvi, les famílies han trobat material i en el moment de la trucada no necessitàvem que els n'hi portéssim.

En un 70% de les trucades, les persones han volgut rebre les recomanacions tal i com veiem a la gràfica següent:



En resum, en relació a les persones cuidadores volem destacar:

- Ha costat accedir a les dones cuidadores suposem per diferents raons:
 - El fet de que el familiar doni el telèfon personal sense haver parlat abans amb ella.
 - El fet de no saber ben bé que volem, tot i que ens hem esforçat per explicar, es pot llegir com a control.
 - A vegades, la persona de referència, ha preferit fer d'enllaç amb la cuidadora
- En general no coneixen els serveis socials, qui som i què oferim.
- S'han mostrat receptives i contentes de rebre la trucada.
- Per telèfon costa saber com està la persona. No conèixer la persona, no li pots veure l'expressió, no acabes d'identificar què impliquen els riures i costa estirar la conversa

- Quan parles del projecte d'enxarxar persones de la mateixa regió, canviem totalment el to de la conversa i expressen necessitats de contacte amb altres dones en la mateixa situació.
- Algunes expressen necessitats de formació tant pel què fa la llengua catalana, com de la tasca de cuidadora.
- En algunes situacions hem recomanat trucar a la persona de suport psicològic. En tres ocasions sabem que ho han fet.

A grans trets, fem una valoració molt positiva. Pensem que hem tret resultats interessants de la tasca feta per totes les persones implicades en aquest projecte. La finalitat del projecte s'ha aconseguit.

El fet de que s'han fet moltes trucades des de diferents serveis (Ajuntaments, Creu Roja, Teleassistència, CASG) ha generat confusió.

La base de dades que tenim no està actualitzada, ja que ens costa modificar els diferents canvis de recursos que pot tenir una persona amb una pla de treball. Això ha fet que hem trucat a persones que no havíem de trucar perquè ja estant en un recurs residencial, i aquest acompanyament no té sentit.

Hem tingut una dificultat afegida, com que treballàvem des de casa i no disposàvem de telèfon mòbils de feina, cada tècnic ha trucat amb el seu personal, ocultant el número. Això ha fet que hem hagut de fer moltes trucades, un 25%, per arribar a contactar amb la persona, i d'entrada genera una certa desconfiança que des de l'Administració truquem amb el número ocult. Dificulta més la generació de confiança.

Pel que a les dones cuidadores formals de 24 hores tenim clar que no hem arribat a totes les dones que treballen a la comarca però que ha estat un primer pas per tenir el contacte amb un grup d'unes 60 dones que a partir d'ara podem estirar, per tal de conèixer les seves realitats i necessitats, i també per engegar alguna iniciativa per enxarxar-les, crear espais de trobada.

7 PROPOSTES

- a) Apropiar-nos a les dones que cuiden, d'origen estranger, com a Serveis socials a través dels CAP centres d'atenció primària, sobretot quan acompanyen a la persona dependent a la visita mèdica. També de l'Oficina d'atenció al ciutadà dels Ajuntaments, en el moment que es van a empadronar. I, també a través de la resta d'agents socials dels municipis: farmàcia, botigues petites, entitats.
- b) Des dels diferents serveis del Consorci d'Acció Social de la Garrotxa (autonomia, comarca, servei de primera acollida) cal seguir treballant el model d'intervenció social centrat en la persona i el seu entorn i per tant introduir la persona cuidadora, amb totes les seves dimensions, en el procés de treball.
- c) Tenir bases de dades de persones i no de serveis per poder treballar més transversalment entre institucions i serveis per partir de la persona i no tant de l'organització.
- d) Reemprendre el treball iniciat amb Generalitat i entitats del tercer sector per tal d'editar una guia que faciliti la contractació de les persones cuidadores en situació administrativa irregular i iniciar la campanya de sensibilització a les famílies en aquest sentit.
- e) Facilitar formació a les persones cuidadores en el mateix domicili sobre la tasca que desenvolupen.
- f) Seguir creant llaços i treballant conjuntament amb el Fons Català de Cooperació al Desenvolupament per tal de treballar també en origen en el cas de persones procedents d'Hondures.

8 ANNEX NÚM. 1

SI A CASA HI HA UNA PERSONA EN AÏLLAMENT

Cal evitar compartir casa amb persones grans amb malalties cròniques, immunodeprimides i embarassades.
HABITACIÓ INDIVIDUAL SEMPRE AMB LA PORTA TANCADA



- Ventar 3 vegades cada dia, durant 10 minuts. Si hi ha d'entrar a guàrdia, ventilar 10 minuts abans i posar-se mascareta totes les persones.

- Si es pot, tenir bany propi per la persona malalta. Si no es pot, netejar (vàter i superfícies) amb lleixiu cada vegada que la persona malalta l'utilitzi.

- Canviar les tovalloles cada vegada que estiguin humides.

SI A CASA HI HA UNA PERSONA EN AÏLLAMENT

Cal evitar compartir casa amb persones grans amb malalties cròniques, immunodeprimides i embarassades.

QUÈ HA DE FER EN COMPLIR LA PERSONA AÏLLADA?

- No pot sortir de l'habitació on està aïllada. Només compartirà espais si és totalment imprescindible i durant el menys temps possible. Si no fa es rentarà les mans.

- Les zones comunes es rentaran i es netejaran amb lleixiu si hi ha anat la persona malalta.

- No pot rebre visites i cal evitar el contacte proper amb qualsevol persona i amb animals domèstics.

- S'ha de dutxar i canviar de roba cada dia. Les tovalloles s'han de canviar després de cada ús.



SI A CASA HI HA UNA PERSONA EN AÏLLAMENT

Cal evitar compartir casa amb persones grans amb malalties cròniques, immunodeprimides i embarassades.

RESIDUS

- A l'habitació on hi ha la persona malalta hi ha d'haver **UN CUBELL EXCLUSIU PER ELLA** (idealment amb tapa i pedal).

- S'ha d'utilitzar una bossa de plàstic hermètica, que quedi ben tancada o doble bossa.

- Cal lligar-lo cada dia al **REBUIG**.

- Sempre que es toqui els residus de la persona malalta cal rentar-se les mans amb aigua i sabó i oxigenar-los amb paper d'un sol ús.



SI A CASA HI HA UNA PERSONA EN AÏLLAMENT

PERSONES QUE CONVUIEN A LA LLAR AMB UN CAS DE COVID19

VIGILÀNCIA DE L'APARICIÓ DE SÍMPTOMES COM FEBRE, TOS, DOLOR DE COLL, DIFICULTAT PER RESPYRAR I CONSULTAR HO AMB ELS SERVEIS DE SALUT'S ADJESTS APAREGUSSIN.



TELÈFONS DE CONTACTE:

061 URGÈNCIES SANITÀRES PER CORONAVIRUS
012 CONSULTES GENERALS SANITÀRES
112 EMERGÈNCIES
972 28 66 44 Consorci Acció Social
972 27 91 51 Servei d'atenció psicològica (de diària a evenings de 9h a 13h i de 16h a 19h)



SI A CASA HI HA UNA PERSONA EN AÏLLAMENT

Cal evitar compartir casa amb persones grans amb malalties cròniques, immunodeprimides i embarassades.



NETEJA

- Superfícies que es toquen amb freqüència (tauletes de nit, mobles del dormitori, ...) hauran de ser netejades amb material d'un sol ús i desinfectades diàriament amb un desinfectant domèstic que contingui lleixiu en una dilució 1:100 (una part de lleixiu i 99 parts d'aigua) preparat el mateix dia que s'ha d'utilitzar.
- La persona encarregada de la neteja haurà de protegir-se amb mascareta i guants d'un sol ús.
- Després de la neteja haurà de rentar-se les mans.
- Si no es té un lavabo separat, cal netejar diàriament els lavabos amb lleixiu, començant per la pica i acabant pel vàter.



SI A CASA HI HA UNA PERSONA EN AÏLLAMENT

Cal evitar compartir casa amb persones grans amb malalties cròniques, immunodeprimides i embarassades.

QUÈ HA DE FER LA PERSONA CUIDADORA?

Entrar a l'habitació de la persona aïllada com menys vegades millor, i quan hi hagi d'entrar, hi ha d'estar el mínim temps possible.

- Mantenir una distància entre les persones, d'1 i 2 metres.
- Tapar-se la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús o amb la cara interna del colze en tossir o esternudar i rentar-se les mans de seguida.
- Evitar tocar-se la cara (ulls, nas i boca).
- Rentar-se les mans amb sabó o solució hidroalcohòlica després de qualsevol contacte amb la persona malalta.
- Utilitzar tovalloles d'un sol ús després de rentar-se les mans.
- En entrar a l'habitació, tant la persona aïllada com la persona cuidadora han de portar mascareta.
- Si té contacte amb la persona malalta cal dur: la mascareta, ulleres, guants de làtex i bata resistent als fluids.
- La mascareta i els guants han de ser d'un sol ús.



Si tots els membres de la llar estan aïllats, tots han de seguir les mesures d'aïllament. Els productes que necessitin els hi han de portar altres persones, o que els hi portin a domicili. Aquestes persones han de deixar els productes a la porta, i les persones aïllades els han de recollir amb mascareta, tot mantenint una distància mínima de 2 metres.



SI A CASA HI HA UNA PERSONA EN AÏLLAMENT

Cal evitar compartir casa amb persones grans amb malalties cròniques, immunodeprimides i embarassades.

MATERIAL I ROBA

- Els estris de neteja personal seran d'ús individual.
- Coberts, gots, plats i altres estris es rentaran preferiblement al rentaplats o alternativament amb aigua calenta i sabó, separat de la resta de persones.
- Evitar secsejar la roba abans de rentar-la.
- La roba de llit, tovalloles i altra roba del malalt es rentaran amb sabons o detergents habituals a 60-90°C. Aquesta roba abans de rentar-la s'ha de col·locar en un cubell amb tassa i pedret i amb bossa amb anclament hermètic fins que es renti.
- La roba s'haurà d'eisugar completament.



QUAN ARRIBIS A CASA DESPRÉS DE TREBALL, TINGUES EN COMPTE...

Que pots suposar un risc per a les persones que conviuen amb tu, especialment si són grans (més de 65 anys), estan embarassades o tenen alguna malaltia crònica.

Et recomanem les següents mesures preventives:

Treu de la roba i introdueix-la en una bossa gran de plàstic

Intenta no tocar-les

Deixa la bossa, la cartera, les claus en una caixa a l'entrada

Treu-te les sabates

Introdueix en una bossa petita els objectes personals que necessitis a dins de casa, com ara el mòbil o les ulleres

Neteja el mòbil i les ulleres de dins la bossa, amb aigua i sabó o amb alcohol. Pots fer-ho amb guants o amb rentat un cop rentat o mans al acabar

Ventila molt bé les zones comunes del teu habitatge

