



PROTOCOL DEL GRUP DE SUPORT PER A PERSONES GRANS, VULNERABLES I/O AMB MOBILITAT REDUÏDA

Cures persones vulnerables: Suport en Activitats de la Vida Diària.

ADVERTÈNCIA: Versió 1 17/03/2020

AQUEST PROTOCOL INCLOU RECOMANACIONS SANITÀRIES PER TANT ES RECOMANA NO IMPRIMIR I CONSULTAR SEMPRE LA VERSIÓ ONLINE PERQUÈ POT MODIFICAR-SE. EN TOT CAS, LES RECOMANACIONS A SEGUIR HAN DE BASAR-SE SEMPRE EN LES MESURES ESTABLERTES PER LES INSTITUCIONS COMPETENTS EN MATÈRIA SANITÀRIA. EN CAS DE DIVERGÈNCIA ENTRE AQUEST PROTOCOL I LES RECOMANACIONS SANITÀRIES CAL SEGUIR SEMPRE AQUESTES ÚLTIMES.

ES RECOMANA A TOTES LES VEÏNES I VEÏNS INTERESSADES A PARTICIPAR D'AQUESTA EXPERIÈNCIA DE SUPORT MUTU, MANTENIR-SE INFORMADES A QUALEVOL DELS SEGÜENTS WEBS:

<https://www.aspb.cat/noticies/preguntes-respostes-covid19>

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

JUSTIFICACIÓ

El present protocol neix de la iniciativa l'esforç col·lectiu que des del teixit d'autoorganització veïnal estem fent per a fer front com a comunitat i des del suport mutu a l'actual crisi sanitària, econòmica i social desencadenada per la pandèmia del Covid-19 sobre un terreny ja colpejat i amenaçat per retallades i polítiques capitalistes i patriarcals. Hem participat a la seva redacció i revisió diverses veïnes del barri, algunes de les quals som professionals sanitaris.

OBJECTIUS

- Dotar d'un marc clar d'actuació a les persones que vulguin participar d'activitats de suport mutu adreçades a les persones grans, amb major vulnerabilitat i/o mobilitat reduïda.
- Generar confiança mútua amb intervencions segures que augmentin el nostre benestar com a comunitat.
- Interactuar de manera coordinada sempre que calgui amb la resta d'agents de salut de la comunitat posant al centre la seguretat i el benestar de les persones que demanen suport.
- Posar-lo a l'abast de la resta de assemblees veïnals del territori per si és d'utilitat, així com obrir la porta a millores i suggerències que facin d'aquest un instrument viu i col·lectiu.

PROTOCOL 1a TRUCADA

Hi ha 6 persones de contacte: Les Referents.

Vallcarca: 647 16 70 11 / 607 91 29 37

El Coll: 654 68 14 37 / 661 33 05 48

La Salut: 636 80 48 87 / 605 95 10 12

Penitents: 665 267 005 / 656 88 47 04

El primer contacte ha de ser tranquil·litzador i empàtic, ha de donar acompanyament i recollir informació necessària per a un bon suport. També s'ha de fer explicant tot el procés d'autoorganització veïnal per a que la persona entengui qui som:

- **Ens presentem:** Com es diu vostè? Li va bé si li parlo de “vostè”?
- **Funcionament:** Expliquem com ens hem organitzat des de Suport VKK , que nosaltres som les referents de contacte de la comissió i que de seguida es posarà en contacte la persona que podrà fer allò que necessiti. Expliquem també que crearem “parelles de suport mutu” de manera que minimitzem el nombre d'interaccions diferents i apostem per crear vincles de qualitat. Informem també de l'existència d'aquest protocol públic i com accedir-hi.
- **Com es troba?** Intentar detectar si té símptomes (especialment febre, tos o dificultat respiratòria) i estat d'ànim. Recordeu que si té símptomes s'aconsella posar-se en contacte al 061.
- **Què necessites?** Fer un exercici d'escolta activa natural i humana abans de recollir dades (no reproduïm les dinàmiques assistencials de les institucions, som veïnes)
Recordem que oferim servei de compres, escolta activa per telèfon (que pot ser periòdica i planificada, creant vincle) i la cura de gossos (passejar-los diàriament, per exemple).
identifiquem inicialment aquestes àrees.

DEMANEM L'ADREÇA NOMÉS EN CAS DE DEMANDA DE COMPRES o HAVER DE PASSEJAR EL GOS (si la persona només vol parlar inicialment, perfecte, potser necessita més temps per agafar confiança i demanar compra o cura del gos).

Apuntem totes les dades en un paper, no digital.

- **Adreça** (identificar barri: La Salut, Vallcarca, Penitents, El Coll)
- **Telèfon** (confirmem que és des del que ens truquen)
- Quantes persones sou al domicili?
- Quant de temps pots esperar?
- **Gestió econòmica:** Es demana com volen fer (donar diners abans o després de la compra, ¿Hi ha opcions de telepagament en botigues de confiança o alguna opció que no impliqui intercanviar diners?)
- **Què necessites?** (llista de la compra si s'escau)
 - Fem llista amb quantitats i marques. Preferiblement marca blanca.

- Informem que anirem al súper més proper del domicili o es pacta la botiga amb la persona en funció de la nostra disponibilitat.
- Si hi ha necessitats especials (p.e. només aliments bio, sense gluten, etc.) que es puguin comprar al mateix súper.
- Acordar hora aproximada per portar la compra.
- Si s'ha d'anar a la farmàcia i cal recepta i targeta sanitària (TSI), haurem d'anar a recollir-les abans i parar atenció a la manipulació de la targeta, tal i com es detalla més endavant.
- Explorar si hi ha la necessitat de programar una altra compra durant els següents dies o amb quina periodicitat per planificar-nos millor.

PROTOCOL DE GESTIÓ INTERNA :

Les persones que rebien la trucada han de distribuir la demanda als diferents grups:

- GRUP DE SUPORT COMPRA
- GRUP SUPORT TELEFÒNIC
- GRUP DE CURA DE GOSSOS
- ACOMPANYAMENT AL METGE O NECESSITATS ESSENCIALS

La informació que es dona al grup de WhatsApp:

- PERSONA AL BARRI **** NECESSITA **** EL DIA I HORA ****
- Una persona del WhatsApp respon i el Referent la **truca** per donar-li tota la informació. (És important que no hi hagi dades escrites de persones vulnerables)

Si no és competència de la comissió de persones vulnerables s'ha de redirigir a les diferents comissions i/o d'altres recursos, inclosos sanitaris si la persona que truca refereix símptomes (VEURE ANNEX 4):

La persona que ha rebut la primera trucada informa a la veïna sol·licitant de qui farà la compra o servei i facilitarà els contactes a ambdues parts.

Es prioritzarà la creació de "parelles de suport mutu" estables, que permeti planificació, de manera que reduïm el nombre de contactes i la seva variabilitat.

NOTA SOBRE VIOLÈNCIES MASCLISTES:

En cas de rebre una demanda relacionada amb violències masclistes, no limitar-nos a donar els contactes dels serveis d'atenció que apareixen a l'annex 4. Tenir especial cura de la qualitat de la nostra comunicació, no victimitzar, escolta activa i concretar, dins del possible, la demanda: ¿Què necessites? Contactes de serveis, acompanyament, suport psicològic, parlar-ne? Valorarem el cas a la comissió si la dona demana acompanyament a fi de decidir juntament amb ella el què, el qui i el com.

PROTOCOL DE SERVEI DE SUPORT

PREVENCIÓ PER EVITAR LA PROPAGACIÓ DEL CORONAVIRUS

EN TOTS ELS CASOS EN ELS QUALS S'HAGI DE TENIR UN CONTACTE PRESENCIAL SEGUIR LES RECOMANACIONS EN MATÈRIA DE PREVENCIÓ..

Abans de tot ...

- Si no ens trobem bé, tenim dubtes sobre el nostre estat de salut hem de delegar i no sentir-nos malament per això. Especialment si tenim tos, febre o dificultat respiratòria hem de cuidar-nos primer i quedar-nos a casa i trucar al 061 en cas de dubte. També en el cas que sospitem haver tingut un possible contacte amb persones simptomàtiques i/o en estudi. En aquest cas ens haurem d'autoconfinar a casa i no es podrà acompanyar a ningú més mentre no se'ns indiqui el contrari

Per qualsevol acompanyament cal seguir sempre les recomanacions higièniques bàsiques (Annex 1):

- Rentat de mans sovint: Almenys durant 20-30 segons amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica. És important conèixer la tècnica, mireu l'annex 1
- No tocar-se la cara: Després de manipular objectes, sobretot a llocs públics, cal abstenir-se de tocar-se la boca, el nas i els ulls sense haver-se rentat abans les mans.
- Distància: S'ha de mantenir una distància prudencial entre les persones (entre 1 i 2 metres).
- En tossir o esternudar: Cal 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.
- Guants: Si se'n tenen, es poden utilitzar, però això no treu el rentat de mans en TOTES les situacions indicades. Si per qualsevol acció utilitzem guants, cal rentar-nos les mans abans de posar-se'ls i després de treure-se'ls. Els guants són d'un sol ús.

Per compres o anar a buscar receptes:

Seguir sempre aquests passos: Podem semblar pesats però és importat per la nostra salut i la gent que acompanyem fer-ho bé.

1. En el recorregut del nostre acompanyament hem de seguir uns passos que impliquen **RENTAR-SE SEMPRE LES MANS ABANS D'ENTRAR I SORTIR DE QUALSEVOL LLOC**. Així, ens rentarem les mans abans de sortir del nostre domicili, en arribar al replà del domicili de la persona acompanyada si cal anar-hi per fer qualsevol intercanvi (diners, bossa/ carretó, targeta...), en sortir-ne, en arribar i sortir de la botiga o farmàcia, en tornar al replà amb les compres o medicaments i en sortir-ne, i en arribar al nostre domicili. Insistim en aquest punt perquè es pot considerar com la mesura més important de totes. Per una bona tècnica de mans veure Annex 2

2. Bosses de compra: Utilitzarem preferiblement les nostres i de roba, i en tot cas s'han de rentar en

aigua calenta regularment. En tot cas, i sempre que les persones acompanyades no estiguin malaltes o presentin simptomatologia, podem utilitzar les seves però és important insistir en el fet que es rentin amb freqüència amb aigua calenta.

3. Carretó/Targeta sanitària: Després d'agafar les coses del domicili (en tot cas només en persones sense simptomatologia ni malaltes) com carretó o targeta sanitària en tractar-se com a una superfície de contacte, s'ha de netejar-les amb solució desinfectant (una cullerada sopera de lleixiu per cada litre d'aigua) amb un drap i després rentar-se les mans. En tornar-les al domicili caldrà desinfectar-les de nou i rentar-se les mans. Aquesta dilució s'ha de fer de nou cada dia.

4. Lliurament: Tot el que s'ha de recollir o lliurar s'ha de pactar prèviament (diners, targeta sanitària, recepta...). Sempre que es pugui tot intercanvi es farà al replà i sense contacte personal. Si la persona no pot entrar les bosses sola i necessita que li deixem a dins la casa, ho hauríem de saber abans d'anar-hi i valorar opcions. Si haguéssim d'entrar al domicili habitualment (mai si hi ha persones malaltes amb símptomes -tos, malestar general, febre o dificultat respiratòria-), portarem guants (previ rentat de mans) i procurarem no compartir l'espai amb la persona acompanyada. Si s'ha de compartir espai, aquesta haurà de portar mascareta i estar a 2 metres de distància. Tot seguint les seves indicacions, s'han de deixar les coses procurant no tocar res del domicili i s'ha de sortir tan aviat com es pugui. Es trauran els guants i es rentaran les mans.

Persones acompanyades:

a. S'insistirà en el fet que les persones acompanyades segueixin totes les normes higièniques descrites. A més, s'insistirà en la necessitat de ventilar el seu domicili amb freqüència, especialment en el cas excepcional en què hàgim d'entrar al domicili. Aquesta recomanació ajudarà a establir una rutina beneficiosa per la mateixa persona acompanyada.

b. Qualsevol objecte que ens deixen (en tot cas només en persones sanes): els carros, targetes sanitàries, bosses que ens deixen les persones acompanyades, etc. hauran de ser netejades prèviament com s'ha descrit anteriorment, i els tocaran sempre amb mans netes.

c. Si en cas d'urgència s'ha de compartir espai per fer una cura (incloent posar un termòmetre), sempre portarem guants i li donarem una mascareta a la persona. Des d'aquest moment se'ns pot considerar contacte d'una persona amb possible Covid-19, i haurem de posar-nos en contacte immediatament amb els serveis sanitaris (trucar al 061). Ens haurem d'autoconfinar a casa i no es podrà acompanyar a ningú més mentre no se'ns indiqui el contrari.

d. Si ens trobem una persona malalta que requereix atenció mèdica ens posarem en contacte amb el 061. En cas de no resposta, ens posarem en contacte amb el seu Centre d'Atenció Primària perquè ens donin indicacions. Si es tracta d'una emergència trucar al 112. Tot acompanyant solidàriament, seguirem instruccions i informarem el referent de la comissió que ens va derivar la demanda d'aquesta persona.

5. Tracte: en qualsevol cas aquest acompanyament s'ha de veure amb sentit de l'humor sense generar por, amb calidesa i naturalitat (al cap i a la fi el suport mutu és el més natural)

6. Mascaretes: Si tenim mascareta i volem fer-la servir pot ser una opció tot i que no és una recomanació vigent per a persones sense símptomes. També és una qüestió a valorar si la persona que fa la demanda ho necessita per sentir-se més segura. Recordem el gran procés especulatiu que s'està produint al voltant de les mascaretes... El més important és que les mascaretes siguin als centres de salut i les tinguin les persones més vulnerables des d'un punt de vista clínic o amb simptomatologia respiratòria.

7. No oblidem que si nosaltres tenim símptomes respiratoris **NO HEM DE FER CAP SERVEI DE SUPORT MUTU A PERSONES AMB MAJOR VULNERABILITAT DAVANT LA MALALTIA.**

MESURES DE PREVENCIÓ PER EVITAR LA PROPAGACIÓ DEL CORONAVIRUS



Grup de Suport per a persones grans, vulnerables i/o amb mobilitat reduïda de la xarxa de suport mutu de Vallcarca 17/03/2020

Protocol subjecte a canvis consultar sempre la versió online a t.me/VallcarcaVKK. I per actualitzacions sobre la situació consultar a webs oficials (gencat.cat/ca/coronavirus)

En tots els casos en els que s'hagi de tenir un contacte presencial, seguir les indicacions per evitar contagi.

ATENCIÓ: SEMPRE que tinguem dubtes sobre el nostre estat de salut o sospitem haver tingut contacte amb una persona simptomàtica i/o en estudi, no farem l'acompanyament i ens autoconfinarem a casa i trucarem immediatament al 061.

QUALSEVOL
DUBTE TRUCAR AL

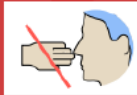
061

RENTAT DE MANS



Mínim durant 20-30'' amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica
Veure Annex 2

NO TOCAR-SE LA CARA



No tocar-se la boca, el nas i els ulls

DISTÀNCIA 1-2 METRES



EN TOSSIR O ESTORNUDAR



Tapar-se la boca i el nas amb la cara interna del colze, utilitzar mocadors d'un sol ús i rentar-se les mans de seguida.

GUANTS



Es poden utilitzar d'un sol ús. Cal mantenir el rentat de mans.

DOMICILI PROPI



RENTAT DE MANS ABANS DE SORTIR

REPLÀ DE LA PERSONA ACOMPANYADA



RENTAT DE MANS ABANS D'ENTRAR I EN SORTIR

BOTIGA/ FARMÀCIA



RENTAT DE MANS ABANS D'ENTRAR I EN SORTIR

REPLÀ DE LA PERSONA ACOMPANYADA



RENTAT DE MANS ABANS D'ENTRAR I EN SORTIR

DOMICILI PROPI



RENTAT DE MANS A EN ENTRAR

BOSSES DE LA COMPRA



Les bosses, preferiblement de roba, mai de persones malaltes o amb simptomatologia i s'han de rentar en aigua calenta regularment.



CARRO (NANSA) / TSI

Qualsevol objecte que ens deixin les persones acompanyades (mai agafarem res de persones malaltes o amb simptomatologia): els carros i targetes sanitàries, s'haurà de passar un drap amb solució desinfectant (1 cullerada sopera de lleixiu per cada litre d'aigua) i després rentar-nos les mans. Al tornar-les al domicili caldrà desinfectar-les de nou i rentar-nos les mans. Aquesta dilució s'ha de fer cada dia nova.



LLIUAMENT

Sempre que es pugui tot intercanvi es farà al replà, sense contacte personal. Si s'ha d'entrar al domicili, (mai si hi ha persones malaltes o amb simptomatologia) hem de portar guants i no s'ha de compartir l'espai. Si és així, la persona acompanyada haurà de portar mascareta i estar a 2m de distància. Procurar no tocar res.

PERSONES ACOMPANYADES

S'insistirà en que les persones acompanyades segueixin TOTES les normes higièniques descrites en aquest protocol. Si, en cas d'urgència, s'ha de compartir espai per fer una cura (inclòs posar un termòmetre), portarem guants i mascareta. Des d'aquest moment se'ns pot considerar contacte d'una persona amb possible Covid-19 i haurem de posar-nos immediatament en contacte amb els serveis sanitaris (trucar al 061). Ens haurem d'autoconfinar a casa i no es podrà acompanyar a ningú més mentre no se'ns indiqui el contrari..

Si hem d'acompanyar al metge o d'altre servei

1. Valorar amb la persona si és imprescindible i no es pot ajornar o gestionar de manera no presencial.
2. Si s'ha de fer extremar les mesures de protecció seguint les mesures higièniques descrites a l'annex 1 (tant per a la persona sol·licitant de suport com per a l'acompanyant).
3. Per valorar si és precisa qualsevol mena de mesura extraordinària, haurem de sol·licitar a la persona aquesta informació provinent del seu Equip d'Atenció Primària i valorar la idoneïtat d'aquest acompanyament.

Passeig de gossos:

1. Ens rentarem les mans abans de sortir del nostre domicili, en arribar al domicili del gos, en agafar el gos, en tornar al domicili i en sortir-ne, i en arribar al nostre domicili. Insistim en aquest punt perquè es pot considerar com la mesura més important de totes.
2. Netejar-los les potes i la cua abans de sortir i entrar i utilitzar corretja d'ús personal (no la de la persona sol·licitant de suport), tal com es recull a les recomanacions disponibles a l'Annex 3.

COMUNICACIÓ

1.- COMPRA

La persona que ha d'anar a comprar:

- Truca a la persona vulnerable, es presenta i confirma dades de necessitats (llista de la compra, botiga o supermercat, horari...) i fan els pactes o acords adients.
- Tracta obertament la qüestió de com es farà el pagament: anirà primer a rebre els diners en efectiu, els avançarà i li pagarà després, farà un Bizum (o d'altres mètodes de telepagament, per mòbil o d'altres solucions que no impliquin intercanviar diners).
- Explica el protocol d'higiene que seguirà.

2.-GOSSOS

La persona que ha d'anar a passejar el gos o portar l'animal de companyia al veterinari:

- Truca a la persona vulnerable, es presenta i confirma dades.
- Queden com es farà: dia, hora, si serà periòdic, etc.
- Explica el protocol d'higiene que seguirà.

3.-SUPPORT TELEFÒNIC PERIÒDIC

- Assignarem un sol interlocutor per a cada persona "trucable"
- Preguntarem si vol que li parlem de tu o de vostè.
- Escolta activa. Recordem que hem trucat perquè la persona està sola i necessita comunicar-se. Les converses han de ser en positiu, reduir la preocupació de la persona i acompanyar-la una

estona.

- Deixarem que la persona a qui truquem triï el tema però si veiem que només parla del coronavirus, després de tranquil·litzar-la canviarem de tema. Suggestió: quants anys fa que viu al barri i com ha canviat.
- Aprofitarem la conversa per detectar si aquella persona té altres necessitats i no ha gosat demanar, p.e. que li portem la compra.
- Sempre podem aprofitar per fer una miqueta de **aconsellament bàsic de salut**: fruita i verdura diària, hidratació adequada per al seu estat de salut, caminar per la casa, respiracions profundes cada dia, fer petits estiraments i automassatge diari allà on arribem amb comoditat, explorar si escolta música a la ràdio, si pot llegir i li agrada, si dorm bé.
- Acordarem quan la tornarem a trucar, però deixarem obert que si se sent sola ens pot trucar i, si podem, parlarem.

ANNEX 1: Mesures de prevenció per evitar la propagació del coronavirus

12 de març de 2020

Mesures de prevenció per evitar la propagació del coronavirus SARS-CoV-2

MESURES GENERALS DE PREVENCIÓ

- Cal rentar-se les mans sovint.



- Cal 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.



- S'ha de mantenir una distància prudencial entre les persones (entre 1 i 2 metres).



- S'ha d'evitar el contacte proper amb persones que tinguin símptomes d'infecció respiratòria.



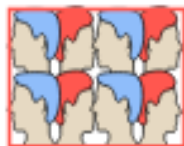
- Cal evitar la compartició de menjar i estris sense netejar-los degudament.



- Després de manipular objectes, sobretot a llocs públics, cal abstenir-se de tocar-se la boca, el nas i els ulls sense haver-se rentat abans les mans.



- S'han d'evitar les aglomeracions i els espais tancats amb un gran nombre de persones.



- Cal protegir la gent gran i les persones amb malalties cròniques i evitar les visites als centres residencials.



- No és necessari utilitzar la mascareta als espais públics, si no és que ho ha indicat un professional sanitari.



- Cal evitar viatjar, si no és imprescindible.



- Es recomana que tothom que presenti símptomes respiratoris i/o febre romangui a casa, sense acudir al lloc de treball, i limiti la seva vida social.



- Cal fer un ús responsable del sistema de salut i només acudir als centres sanitaris quan sigui estrictament necessari.



Si et trobes malament,

truca al **061** /Salut Respon
i t'informaran del que has de fer.

ANNEX 2: Tècnica del rentat de mans

Quin és el rentat de mans més adequat per prevenir la grip?

 La durada del rentat de mans amb sabó ha de ser de **40-60 segons**.
Si el rentat es fa amb preparat de base alcohòlica la durada cal que sigui de **20-30 segons**.



- 1** Mulla't les mans amb aigua tèbia o freda i aplica sabó al palmell de la mà.



- 2** Fricciona un palmell de la mà amb l'altre, creant escuma.



- 3** Fricciona el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra amb els dits entrelaçats i després frega un palmell amb l'altre.



- 4** Frega el dors dels dits d'una mà amb el palmell de l'altra, amb els dits agafats.



- 5** Amb un moviment de rotació, frega el polze esquerre amb el palmell de la mà dreta i viceversa.



- 6** Fricciona la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de l'esquerra amb un moviment de rotació.



- 7** Frega't també els canells, tant la part superior com la inferior. Repeteix el gest amb l'altra mà.



- 8** Esbandeix-te les mans amb aigua.



- 9** Eixuga't les mans amb una tovallola d'un sol ús i utilitza-la per tancar l'aixeta i obrir la porta.

ANNEX 3: Recomanacions per la cura de gossos



DIRECCIÓN
GENERAL DE
DERECHOS DE
LOS ANIMALES

CORONAVIRUS Y ANIMALES DE COMPAÑÍA

- Ante la situación provocada por la pandemia declarada por el COVID-19, queremos insistir en relación a la atención sanitaria a las mascotas en los siguientes aspectos y recomendaciones.
- No existe evidencia científica alguna de que los animales domésticos padezcan ni transmitan el COVID-19.

MEDIDAS GENERALES:

- Lavarse las manos + Distancia Social + Cubrirse al toser + No tocarse ojos nariz y boca.

MEDIDAS GENERALES CON ANIMALES DE COMPAÑÍA:

- Después de tocar al animal + Lavarse las manos + No tocarse ojos, nariz y boca.
- Limpiar, al subir a casa, con gel desinfectante, las almohadillas y la cola por prevención.

MEDIDAS GENERALES PARA PERSONAS POSITIVAS EN CORONAVIRUS:

- Se recomienda dejar el cuidado de las mascotas a otra persona.
- Usar utensilios nuevos para el animal y no los usados en compañía de la persona positiva.
- Si das positivo y no tienes con quien dejar el animal asegúrate de limpiarte las manos habitualmente, usa mascarilla en presencia del animal y evita lo que puedas el contacto físico.
- Respecto a la correa o demás material relacionado con la mascota, conviene lavarlos y desinfectarlos o emplear otros nuevos y desechar los que han estado en contacto con el tutor enfermo. Es importante tomar estas precauciones para intentar frenar la transmisión del virus.

SI ESTOY EN CUARENTENA, ¿PUEDO SACAR AL PERRO?

- El aislamiento es para personas enfermas y la cuarentena para sanas. Las cuarentenas pueden ser flexibles según los protocolos de cada comunidad en cada momento. Si estás en cuarentena inflexible por una razón sólida, tienes que garantizarla tú y tu animal de compañía.

ANNEX 4: Xarxa d'Autoorganització als barris i d'altres recursos.

- XARXA DE SUPORT MUTU VALLCARCA: somvallcarca@gmail.com
t.me/VallcarcaVKK
 - INFANTS: somvallcarca@gmail.com / t.me/VallcarcaVKK
 - LABORAL: somvallcarca@gmail.com / t.me/VallcarcaVKK
 - SUPORT INFORMÀTIC:
 - GRÀCIA:
 - <https://t.me/suportgracia>
 - <https://twitter.com/suportgracia>
 - SANT GERVASI DE CASSOLES:
 - <http://t.me/suportmutucoronaviruscassoles>
 - Xats WhatsApp <https://chat.whatsapp.com/BATHTMuM4cUEAcRJp9x7Bz>
 - <https://chat.whatsapp.com/Lfv2nt2TscjKh7T2NG7PQr>
 - SANTS: <https://t.me/covid19sants>
 - C/Sant Baltasar i C/pomar: <https://t.me/santbaltasar>
 - Plaça Joan Corrades: <https://t.me/joancorrades>
 - Plaça la Farga: <https://t.me/joinchat/A3b6vhyg36MryoMpzh8HgA>
 - C/Sagunt - Constitució: <https://t.me/joinchat/EluNFBpo3AiWs6Z8Bub5Fw>
 - RAVAL:
 - suportmuturaval@protonmail.com
 - <https://twitter.com/RavalSuport>
 - <https://t.me/RavalSuport>
- XARXA DE SUPORT MUTU VALLCARCA:
somvallcarca@gmail.com / t.me/VallcarcaVKK
- SANT ANDREU:
 - Porta: xarxadesuport.porta@gmail.com

VIOLÈNCIA MASCLISTA:

900-900-120: Telèfon d'atenció permanent contra la violència masclista (Generalitat de Catalunya)

900-70-30-30: Telèfon de centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona (CUESB)

93-291-59-10: Telèfon de Servei d'Atenció, Recuperació i Acollida (SARA)

Serveis mínims a 16/03/2020

Atenció presencial general de 9h a 15h (c/ Marie Curie,16)

Atenció presencial d'urgència de 9h a 13h (c/Marie Curie,16)

Atenció telefònica de 9h a 15h tels. 932915910 i 932915920

Fora d'aquests horaris trucar al CUESB (Centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona) 24h.

ATENCIÓ SANITÀRIA

URGÈNCIES SANITÀRIES I DEL COVID-19 : 061

CONSULTES GENERALS 012

EMERGÈNCIES SANITÀRIES 112

CAP LARRARD 932 85 76 00

CAP VALLCARCA SANT GERVASI 932 59 44 22

Centres de Serveis Socials (CSS) de l'Ajuntament de Barcelona: 93 619 73 11

GRÀCIA	HORTA-GUINARDÓ
CSS Coll - Vallcarca C. de Sargelet, 2	CSS Carmel C. del Santuari, 27
CSS La Vila de Gràcia Pl. de la Vila de Gràcia, 2	CSS Guinardó Rda. del Guinardó, 113-141
CSS Camp d'en Grassot-Gràcia Nova C. de Ca l'Alegre de d'Alt, 5	CSS Baix Guinardó-Can Baró C. de Lepant, 387
	CSS Horta Pl. de Santes Creus, 8
	CSS Vall d'Hebron Av. del Cardenal Vidal i Barraquer, 45-B

CENTRE D'URGÈNCIES I EMERGÈNCIES SOCIALS DE BARCELONA (CUESB)

900 703 030 (24h)



SUPORT MUTU VALLCARCA

