

# Cuidem-nos des dels **barris!!**

## 1. Recomanacions socio sanitàries



- **Telèfons d'emergència: 112** / Consultes generals: **012** / Consultes Coronavirus: **061**
- Fes el **seguiment i vigilància** dels teus símptomes amb l'**app STOP COVID19 CAT**:  
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/stop-covid19-cat/>
- **Informació online:** <http://canalsalut.gencat.cat/ca/inici/>
- **Símptomes del coronavirus:**
  1. **Febre**
  2. **Malestar general**
  3. **Tos**
  4. **Sensació de falta d'aire**
- Si els tens, **queda't a casa** i truca al CAP o al 061
- **Evita tot contacte** especialment la població de major risc: persones d'edat avançada i les persones amb malalties cròniques.
- **Queda't a casa.** Només surt per fer compres i anar a la farmàcia.
- **Renta't sovint les mans i** al sortir i al retorn a la llar.
- Mantingues la **distància de seguretat** amb altres persones 1,5 m.
- **Evita** llocs concorreguts. En cas de tossir, **tapa't la cara**.

#CuidemNosDesDelsBarris

[www.confavc.cat](http://www.confavc.cat)

## 2. Què pots fer a la teva escala?



1. Imprimeix aquestes **recomanacions** i penja-les a un lloc visible.
2. Si saps que hi ha **persones grans o depenents** o més vulnerables:
  - Deixa el teu nom, pis i el teu telèfon i ofereix-los ajuda per fer les compres, gestions sanitàries de forma no presencial, etc.
  - Parla'ls a **través del balcó** si viuen a prop del teu pis.
  - **Truca'ls** de tant en tant si saps que estan soles.

- Ajuda'ls a **fer gestions sanitàries** a través de l'**espai digital La Meva Salut**.  
(<https://lamevasalut.gencat.cat/web/guest/pre-login-cps>)
- Comparteix **actes lúdics o artístics** des de balconades.

#CuidemNosDesDelsBarris

[www.confavc.cat](http://www.confavc.cat)

## 3. Què pots fer des del teu barri?



- Si no existeixen **xarxes d'ajuda mútua**, organitzeu-les a partir de xarxes socials accessibles. Per exemple:

1. Organitzeu grups per fer **compres d'aliments** i medicaments per a les persones vulnerables.
2. **Mantingueu connectades les persones** amb diversitat funcional.
3. Mobilitzeu cotxes per **acompanyaments d'emergències** (seguint les recomanacions adequades).
4. Si veieu una **persona sense llar**, informeu a la Fundació Arrels: 93 4412990

- Si existeixen, **uniu-vos-hi**: quanta més gent siguem ajudant, més d'hora ens enfortirem.



#CuidemNosDesDelsBarris

[www.confavc.cat](http://www.confavc.cat)

## 4. Fes difusió i comparteix la campanya!



- Per a saber **quines xarxes d'ajuda mútua existeixen**, visiteu la web de la **Confederació d'Associacions Veïnals de Catalunya** (CONFAVC), hi ha un espai habilitat:  
<https://confavc.cat/cuidem-nos-des-dels-nostres-barris/>
- El hastag de la campanya és **#CuidemNosDesDelsBarris**.
- **Divulgueu la vostra xarxa d'ajuda** a les xarxes socials perquè el veïnat ho sàpiga.

#CuidemNosDesDelsBarris

[www.confavc.cat](http://www.confavc.cat)

CONFEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS VEÏNALS DE CATALUNYA



[www.confavc.cat](http://www.confavc.cat)



@confavc



@confavc

#CuidemNosDesDelsBarris