

DOCUMENT INFORMATIU SOBRE EL NOU CORONAVIRUS SARS-CoV-2 I LA MALALTIA COVID-19 (Actualitzat 10-03-2020)

Aquest document està en revisió permanent en funció de l'evolució i la nova informació que es disposi de la malaltia i de les instruccions que es rebin des de les autoritats competents.

Quins són els símptomes de la malaltia COVID-19?

Els símptomes més comuns inclouen febre, dificultat per respirar, tos o malestar general. En els casos més greus, la infecció pot causar pneumònia, insuficiència renal i altres complicacions. Els casos més greus generalment succeeixen en persones grans o en persones que pateixen alguna comorbiditat, com ara una malaltia cardíaca, pulmonar o problemes d'immunitat.

Com es pot contreure la infecció?

La manera d'adquirir la infecció no es coneix de forma precisa. Per analogia a altres infeccions causades per virus similars, sembla que la transmissió pot ser a través del contacte amb animals infectats o per contacte estret amb les secrecions respiratòries que es generen amb la tos o l'esternut d'una persona malalta. Aquestes secrecions infectaran una altra persona si entres en contacte amb el nas, ulls o boca d'aquesta persona.

Preguntes i respostes sobre el nou coronavirus SARS-CoV-2 i la malaltia COVID-19 al CPNL

La infecció és molt contagiosa?

La infecció es transmet de persona a persona i la seva contagiositat depèn de la quantitat de virus existent a les vies respiratòries. Perquè es produeixi la infecció, és necessari un contacte directe de les secrecions respiratòries d'un animal infectat o d'una persona infectada amb les mucoses d'una altra persona (nas, boca, ulls). Sembla poc probable la transmissió per l'aire a distàncies més grans de dos metres.

Existeix un tractament per a la malaltia COVID-19?

Actualment, no hi ha un tractament específic per a la malaltia. Sí que hi ha, però, molts tractaments per controlar-ne els símptomes, per la qual cosa l'assistència sanitària pot millorar-ne el pronòstic.

Què podem fer per protegir-nos?

És important informar i sensibilitzar tot el personal, alumnat i usuaris del CPNL de la importància de seguir les mesures genèriques de protecció. Per això recomanem:

- Penjar els cartells que us adjuntem a tots els centres de treball, aules i en zones visibles.
- Explicar les mesures de protecció a les aules, també, en to no alarmista, sinó divulgatiu.
- Fer arribar la informació de les mesures de protecció als grups d'aprenentatge i pràctica fora de l'aula (clubs de lectura, tertúlies de VxL, actes de presentació de parelles, etc.) .

Quines són les mesures?

Les mesures genèriques de protecció individual per prevenir la infecció pel coronavirus SARS-CoV-2 són les mateixes que per evitar la grip o qualsevol altra infecció respiratòria aguda similar:

- Renteu-vos les mans freqüentment amb aigua i sabó (mínim durant 20 segons) o amb solucions alcohòliques en aquells llocs de treball on no disposeu a prop un lavabo, especialment després del contacte directe amb persones malaltes o el seu entorn. S'ha d'informar als usuaris i alumnes de la recomanació que es rentin les mans abans i al final de cada classe. Eixugueu-vos les mans amb mocadors de paper d'un sol ús.
- Eviteu tocar-vos els ulls, el nas i la boca amb les mans brutes.
- Eviteu el contacte estret amb persones que mostrin signes d'afecció respiratòria, com ara tos o esternuts.
- Eviteu compartir menjar ni estris (coberts, gots, tovallons, mocadors...) i altres objectes sense netejar-los degudament.
 - ✓ Es recomana que els usuaris utilitzin els seus propis bolígrafs per emplenar la inscripció.
 - ✓ Es recomana que no feu activitats dins o fora de l'aula que comportin l'apropament de les persones a menys de dos 2 metres.
 - ✓ Es recomana que eviteu fer activitats on es comparteixin aliments dins de l'aula.
- Es recomana posar una línia divisora de separació prudencial a terra entre el taulell/taula i l'usuari que demana informació de la inscripció o de qualsevol altre tipus.
- Mantingueu una distància de dos metres aproximadament amb les persones amb símptomes d'infecció respiratòria aguda.
- Tapeu-vos la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús o amb la cara interna del colze en el moment de tossir o esternudar i renteu-vos les mans seguidament. No heu de tossir o esternudar tapant-vos la boca amb la mà, ja que els virus es queden a la mà i si toqueu la superfície d'una taula, una barana, etc. poden romandre-hi actius durant un temps.

- Renteu i desinfecteu freqüentment els objectes i les superfícies. Quan l'usuari o alumne no porti el seu bolígraf, es podran deixar bolígrafs, però posteriorment al seu ús s'hauran de desinfectar amb aigua i sabó o solucions alcohòliques.
- Ventileu els espais tancats (classes, despatxos, zones comunes, etc., com a mínim durant 15 minuts al dia.
- Netegeu i desinfecteu regularment amb els productes habituals les superfícies dures; sobretot, les que l'alumnat utilitza amb freqüència i les que entren més en contacte amb les mans (llapis, taules, teclats d'ordinador, ratolins, manetes de porta, etc.).
- Prioritzeu l'ús de les TIC com a alternativa a les reunions presencials.

Quines situacions ens podem trobar?

- **Que un alumne ens truqui i ens digui que li han recomanat l'aïllament perquè ha estat en contacte amb un malalt, o perquè ha estat en una de les zones de risc. Què hem de fer?**

Heu d'informar immediatament a la direcció del CNL i al servei de prevenció (servei.prevencio@cpnl.cat). De manera excepcional i per tal de reduir riscos evitables relacionats amb el COVID-19, a l'hora de comptabilitzar l'assistència dels alumnes que, per raons preventives, documentin la recomanació mèdica de no sortir de casa durant 15 dies, no els comptabilitzem les faltes d'assistència dels dies afectats, sempre que sigui un període curt i que realitzin tasques o activitats substitutòries a casa.

En el cas que aquesta situació li coincideixi amb la data de la prova d'assoliment, li facilitarem la data de la convocatòria especial.

Si el període d'aïllament ha de ser superior a dues setmanes informeu-ne el vostre cap immediat perquè juntament amb el Servei d'Ensenyament del CPNL valorin específicament el cas.

- **Que els alumnes de l'àmbit sanitari no puguin continuar les classes.**

El personal sanitari ha rebut indicacions que ha de suspendre seminaris, cursos o qualsevol activitat formativa, per tant, també ha deixat d'assistir a classe de català. En els casos que calgui, i al final d'aquest procés, valorarem conjuntament com procedir amb aquests alumnes. Davant de qualsevol dubte, que la direcció del CNL en parli amb el Servei d'Ensenyament del CPNL.

- **Que un alumne hagi estat en la zona de risc i no presenti simptomatologia. Què hem de fer?**

Estar en alerta durant els primers 15 dies un cop l'alumne ha tornat de viatge. Si l'alumne no presenta simptomatologia pot fer vida normal.

- **Que un treballador hagi estat en una de les zones de risc o hagi estat en contacte amb un malalt i presenta símptomes respiratoris**

Quedeu-vos a casa i comuniquen la situació per telèfon als serveis sanitaris o al 061 on us indicaran el tractament i les mesures que heu de prendre. En el cas que els professionals sanitaris indiquin la necessitat d'un aïllament preventiu, el Ministeri d'Inclusió, Seguretat

Socials i Migracions ha establert que aquests períodes es consideraran una incapacitat temporal derivada d'una malaltia comuna, i en aquests supòsits heu de fer arribar el comunicat de baixa per IT a gestio.personal@cpnl.cat de forma immediata.

Informe al vostre cap immediat de la situació que informarà a servei.prevencio@cpnl.cat a fi de valorar si cal establir mesures preventives a determinar.

- **Que un treballador hagi estat en una de les zones de risc i no presenti cap simptomatologia**

Podeu de fer vida normal tant familiar com laboral.

Tot i així, vigileu el vostre estat de salut durant els 14 dies posteriors al viatge i si presenteu símptomes respiratoris com febre, dificultat per respirar, tos o malestar general, quedeu-vos a casa i comuniquen per telèfon als serveis sanitaris l'antecedent de l'estada a una zona de risc o truqueu al 061. És important que els informeu sobre el viatge que acabeu de fer i sobre els símptomes que teniu, perquè així podran valorar si us heu de quedar a casa amb aïllament domiciliari o no, i us donaran les indicacions que heu de seguir.

- **Que un treballador pateixi alguna de les següents malalties de forma crònica: diabetis, hipertensió, malalties respiratòries o cardiovasculars**

En aquest cas us recomanem que us poseu en contacte amb el servei.prevencio@cpnl.cat

Quines són les zones de risc?

Actualment existeix transmissió comunitària a la Xina, Singapur, Hong-Kong, Japó, Corea del Sud, Iran i Itàlia (regions de la Llombardia, el Vèneto, Emília-Romanya i el Piemont). Segons l'evolució de la situació, les zones de risc poden anar variant.

Què heu de fer si viatgeu a una zona de risc?

Tot i que l'Organització Mundial de la Salut no recomana cap tipus de restricció en relació amb els viatges ni amb el comerç amb les zones afectades, és aconsellable evitar viatges innecessaris a les zones afectades.

Les autoritats dels països afectats per transmissió comunitària del nou coronavirus SARS-CoV-2 han adoptat mesures que restringeixen la mobilitat i la circulació de les persones a les àrees afectades.

Estem davant d'una situació en què cal mantenir en tots els casos els criteris de prudència, racionalitat i tranquil·litat. El CPNL revisarà aquest document diàriament, d'acord amb totes les actualitzacions que vagin arribant i seguirà sempre les indicacions de les autoritats sanitàries.