



## COVID-19: preguntes freqüents per a candidats i receptors d'un trasplantament

*\*Darrera actualització: 28 d'abril de 2020 (informació en constant evolució).*

**Fonts:** Sistema de Salut de Catalunya, Ministeri de Sanitat, NHS, COIB, ASPB, COPC

### Antecedents

El coronavirus SARS-CoV-2 és un nou tipus de virus que produeix en les persones una malaltia infecciosa anomenada COVID-19. Pertany a una àmplia família de virus, ja coneguda, que pot afectar tant les persones com els animals i que en el cas de les persones causa malalties respiratòries comunes, com ara el refredat, o d'altres malalties més greus, com la síndrome respiratòria aguda greu (SARS) o la síndrome respiratòria de l'Orient Mitjà (MERS).

Fins fa poc no es tenia coneixement del nou coronavirus SARS-CoV-2 perquè només circulava en animals. Es va identificar per primera vegada el desembre de 2019 a la ciutat de Wuhan, a la Xina, i s'ha anat estenent per tot el món. Degut a l'extensió geogràfica de la malaltia que causa i l'elevat nombre de persones afectades, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha declarat el brot de coronavirus SARS-CoV-2 com a pandèmia.

### Consulteu més informació a:

Què és el coronavirus? (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciutadania/que-es-coronavirus/>

### Síntomes de la COVID-19

Generalment, els símptomes apareixen entre 4 i 7 dies després de contraure el virus, però aquest període és pot allargar fins a 2 setmanes. Algunes persones no n'arriben a tenir mai. En la majoria dels casos, els símptomes acostumen a ser lleus, semblant als d'una grip, però en altres poden arribar a ser greus i a produir complicacions:

- Febre
- Tos
- Ofec o falta d'aire
- Altres símptomes semblants a la grip (com dolors musculars, fatiga)
- Nàusees, vòmits, diarrea, dolor abdominal
- Febre mantinguda (simptomatologia greu)
- Dificultat respiratòria o pneumònia (simptomatologia greu)

El diagnòstic de la COVID-19 es basa en l'aparició de símptomes i es pot confirmar quan és necessari amb una prova de laboratori, a partir de mostres extretes, amb un bastonet, del nas i la faringe.

A hores d'ara, no es disposa de cap tractament que s'hagi demostrat efectiu, però sí que n'hi ha per controlar-ne els símptomes.

## Consulteu més informació a:

Síntomes, diagnòstic i tractament (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/que-es-coronavirus/sintomes-diagnostic-i-tractament/>

## Recomanacions generals d'higiene

Per prevenir el virus, cal que apliqueu les mesures genèriques de protecció davant de qualsevol malaltia respiratòria:

- [Renteu-vos les mans sovint](#)
- [Tapeu-vos la boca i el nas en tossir o esternudar](#)
- [Mantingueu la distància amb altres persones](#)
- [Eviteu compartir menjar i estris](#)
- [Eviteu tocar-vos la boca, el nas i els ulls sense rentar-vos abans les mans](#)

## Consulteu més informació a:

Recomanacions (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/prevencio/recomanacions-generals/>

Respecteu el confinament (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/confinament/>

## Preguntes freqüents

Molts receptors de trasplantaments i les seves famílies tenen preguntes sobre la COVID-19. La informació i les preguntes que hi ha a continuació estan pensades per ajudar a donar respostes amb la informació disponible actualment, així com facilitar enllaços a llocs web nacionals i internacionals per obtenir informació actualitzada regularment.

### 1. Com està la situació de la donació i el trasplantament, en aquets moments?

La crisi sanitària ha afectat de manera significativa, com en altres àmbits de la sanitat, al sistema de trasplantaments. L'activitat no s'ha aturat, ja que es mantenen els trasplantaments pediàtrics, els urgents i alguns programes especials, però la resta s'han hagut d'ajornar. La urgència de disposar d'un gran nombre llits d'UCI per atendre l'immens volum de malalts, l'ajornament de les intervencions no urgents, la necessitat de minimitzar els riscos de transmissió del virus als potencials receptors o el fet que els coordinadors de trasplantaments són majoritàriament intensivistes i, per tant, es troben 100% compromesos en l'atenció dels malalts de COVID-19, són algunes de les causes d'aquest descens d'activitat.

## Consulteu més informació a:

Donacions i trasplantaments durant l'epidèmia del SARS-CoV-2 (Vídeo Salut):  
[https://www.youtube.com/watch?v=shEufaP6gU&list=PLAydlOUpCxDkqfDxLvEUu-vav\\_LdwltWP&index=15](https://www.youtube.com/watch?v=shEufaP6gU&list=PLAydlOUpCxDkqfDxLvEUu-vav_LdwltWP&index=15)

Entrevista a Eva Oliver, coordinadora de trasplantaments a l'Hospital de Bellvitge (OCATT):  
[http://trasplantaments.gencat.cat/ca/detall/noticia/Entrevista\\_EnTempsdeCovid\\_EvaOliver](http://trasplantaments.gencat.cat/ca/detall/noticia/Entrevista_EnTempsdeCovid_EvaOliver)

Entrevista a Irene Bello, cirurgiana toràcica de l'equip de trasplantament pulmonar de l'Hospital Vall d'Hebron (OCATT):  
[http://trasplantaments.gencat.cat/ca/detall/noticia/Entrevistes\\_EnTempsDeCovid\\_IreneBello](http://trasplantaments.gencat.cat/ca/detall/noticia/Entrevistes_EnTempsDeCovid_IreneBello)

COVID-19: Impacto en la actividad de donación y trasplantes (ONT, Ministeri de Sanitat):  
[http://www.ont.es/infesp/Paginas/Impacto\\_tx.aspx](http://www.ont.es/infesp/Paginas/Impacto_tx.aspx)

## 2. I els programes de trasplantament a partir de donants vius es mantenen?

Els programes de donació de viu, de moment, estan suspesos. S'ha de tenir present que els problemes no només són per no disposar d'espai físic per poder trasplantar els pacients i poder fer el postoperatori, sinó també, pel fet de tenir un pacient immunodeprimit envoltat de malalts COVID-19, que és un risc molt alt per al mateix receptor. Quan aquesta situació s'hagi normalitzat i es recuperin les garanties per als pacients, es reobriran de nou.

### Consulteu més informació a:

Entrevista a Marta Crespo, nefròloga de l'equip de trasplantament renal de l'Hospital del Mar (OCATT):  
[http://trasplantaments.gencat.cat/ca/detall/noticia/Entrevistes\\_EnTempsDeCovid\\_MartaCrespo](http://trasplantaments.gencat.cat/ca/detall/noticia/Entrevistes_EnTempsDeCovid_MartaCrespo)

## 3. Els receptors d'un trasplantament tenen major risc de contraure el virus?

Tot i que no hi ha prou evidència sobre la gravetat de la COVID-19 en els receptors d'un trasplantament respecte a les persones sanes, tot sembla indicar que sí, a causa d'estar immunodeprimits. Per aquesta raó, és important prendre precaucions per prevenir la infecció:

- El contagi es produeix pel contacte directe i proper amb una persona contagiada.
- Les possibilitats d'infectar-se depenen de si hi ha persones infectades al voltant.
- Les persones poden ser contagioses des de les primeres fases de la infecció, fins i tot, abans de l'aparició dels primers símptomes, en cas de presentar-ne, ja que també hi ha població asimptomàtica.
- És possible contagiar-se a través del contacte amb una superfície contaminada (com manetes de portes, taules, etc.).

Per aquest motiu, és de vital importància extremar sempre les recomanacions d'higiene i respectar les mesures de distanciament social.

### Consulteu més informació a:

Donacions i trasplantaments durant l'epidèmia del SARS-CoV-2 (Vídeo Salut):  
[https://www.youtube.com/watch?v=shEufaP6gU&list=PLAydlOUpCxDkqfDxLvEUu-vav\\_LdwltWP&index=15](https://www.youtube.com/watch?v=shEufaP6gU&list=PLAydlOUpCxDkqfDxLvEUu-vav_LdwltWP&index=15)

Quins són els factors de risc del coronavirus SARS-CoV-2? (Vídeo Salut):  
<https://www.youtube.com/watch?v=BrqyRju-U3Q>

Prevenió de la infecció (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciutadania/prevencio/>

Who's at higher risk from coronavirus (NHS): <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk-from-coronavirus/whos-at-higher-risk-from-coronavirus/>

#### 4. La febre és el principal senyal d'alarma que s'ha de tenir en compte com a receptor en aquesta situació?

La febre és un dels principals símptomes, però no deixa de ser una resposta inflamatòria. Els trasplantats estan immunodeprimits, cosa que podria fer que la malaltia cursés amb febrícula (37-37,5°) o, fins i tot, sense febre. En aquest cas, un senyal d'alarma seria el començament d'una sensació d'ofec, encara que fos lleu, ja que pot evolucionar molt ràpid.

##### Consulteu més informació a:

Símptomes, diagnòstic i tractament (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/que-es-coronavirus/simptomes-diagnostic-i-tractament/>

#### 5. Quines són les recomanacions per als receptors d'un trasplantament o les persones que estan en llista d'espera?

Les recomanacions i les mesures per a persones trasplantades o en llista d'espera són les mateixes que per a la població general, però el seu compliment ha de ser més estricte i rigorós.

(Vegeu el requadre de recomanacions de la primera pàgina d'aquest document.)

##### Consulteu més informació a:

Coronavirus i persones trasplantades (Vídeo Salut): <https://www.facebook.com/salutcat/videos/2371796076376218/>

Prevenió de la infecció (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/prevenicio/>

Gent gran(/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/coronavirus-i/gent-gran/>

If you're at very high risk from coronavirus (extremely vulnerable) (NHS): <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk-from-coronavirus/if-youre-at-very-high-risk-from-coronavirus/>

#### 6. Els receptors han d'utilitzar mascareta i evitar llocs públics?

Les mascaretes són una mesura de protecció addicional, sempre que s'utilitzin correctament, però no substitueixen les [mesures de prevenció](#) més efectives: la distància de seguretat respecte d'altres persones i la higiene de mans sovint. Quan sortiu al carrer, només si és imprescindible, poseu-vos-la.

Les mascaretes tenen dues funcions bàsiques:

- Protegir altres persones de la contaminació de la nostra saliva.
- Protegir-nos el nas i la boca de la contaminació de la saliva d'altres persones.

Malgrat això, no totes compleixen les dues funcions. És important fer-ne un bon ús.

##### Consulteu més informació a:

Mascaretes (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/desconfinament-progressiu/mascaretes/>

Recomanacions per a l'ús de la mascaretes (/Salut): [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/recomanacions-us-mascaretes.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/recomanacions-us-mascaretes.pdf)

Com posar-te i treure la mascareta (Vídeo Salut):

<https://www.youtube.com/watch?v=EKGO6SRjJWU&feature=youtu.be>

## 7. S'han d'utilitzar els guants com a mesura de protecció?

En general, no és aconsellable l'ús de guants. Si una persona porta guants i toca una superfície amb virus, els guants poden contaminar-se i transmetre la infecció en tocar-se la cara o objectes quotidians amb els guants. A més, la utilització de guants dona una falsa sensació de seguretat, que pot fer oblidar la recomanació fonamental del rentat freqüent de mans.

Sí és recomanable l'ús de guants d'un sol ús en el cas del personal de neteja o personal que treballa de cara al públic. També resulta convenient utilitzar guants d'un sol ús com a usuari en comerços i botigues d'alimentació per triar fruites i verdures, com sempre s'hauria de fer.

### Consulteu més informació a:

El COIB adverteix a la població del risc de propagació del coronavirus per un mal ús de les mascaretes i els guants (COIB): <https://www.coib.cat/ca-es/sala-de-premsa/noticies-del-col-legi/el-coib-adverteix-la-poblacio-del-risc-de-propagacio-del-coronavirus-per-un-mal-us-de-les-mascaretes-els-guants.html>

COVID-19, preguntes i respostes (ASPB): <https://www.aspb.cat/noticies/preguntes-respostes-covid19/>

## 8. Què haig de fer si tinc símptomes de grip o respiratoris?

Hi ha moltes causes diferents per febre, tos, falta d'aire, malestar estomacal i símptomes semblants a la grip. Si els símptomes són lleus cal quedar-se a casa i aïllar-se segons les recomanacions. Utilitza l'app [STOP COVID19 CAT](#) per fer el seguiment dels símptomes. Per a situacions de salut greus i urgents, cal trucar al 112. Per a informació general del sistema sanitari, cal trucar al 061.

Alguns hospitals, com el Clínic o la Vall d'Hebron, també han habilitat espais de consulta en línia a través de les seves pàgines web. I, en darrera instància, podeu trucar al vostre equip de trasplantament per obtenir més instruccions.

### Consulteu més informació a:

Accés a l'atenció sanitària. Preguntes freqüents (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciutadania/atencio-centres-sanitaris/acces-atencio/>

Preguntes freqüents sobre l'accés als centres sanitaris i circumstàncies personals de risc de contagi (/Salut): [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/acces-centres-sanitaris.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/acces-centres-sanitaris.pdf)

eConsulta: comunicació digital entre pacient i professional sanitari (Vídeo Salut):

<https://www.youtube.com/watch?v=7n20aBwwYPs&feature=youtu.be>

Decàlego sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19 (Ministeri de Sanitat):

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200325\\_Decalogo\\_como\\_actuar\\_COVID19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200325_Decalogo_como_actuar_COVID19.pdf)

## 9. Què he de fer si sóc receptor i un membre de la família o un company de feina és diagnosticat amb COVID-19?

Les persones amb sospita o diagnòstic de COVID-19 que no necessitin hospitalització han de mantenir un aïllament domiciliari estricte. Això vol dir que han de romandre en una habitació no compartida, dur

sempre mascareta dins de casa, mantenir-se a 2 metres de tothom i mantenir rigorosament les mesures de seguretat i higiene.

Si s'ha mantingut un contacte puntual amb una persona amb sospita o diagnòstic de COVID-19, es recomana extremar les mesures de distanciament físic i higiene de mans i respiratòria i fer un autoseguiment de símptomes durant 14 dies. En presència de símptomes, poseu-vos en contacte amb el 061.

Si s'ha mantingut un contacte estret o es conviu amb una persona amb sospita o diagnòstic de COVID-19, cal efectuar aïllament absolut de la persona amb símptomes i contactar amb el 061 per avaluar el risc de contagi en el vostre cas. És important informar-los de la convivència en una mateixa llar amb una persona immunodeprimida. Si fos necessari, es podrien habilitar mesures extraordinàries per garantir l'aïllament i evitar el risc de contagi.

#### **Consulteu més informació a:**

Recomendaciones para la prevención frente al coronavirus SARS-CoV-2 en pacientes inmunodeprimidos (ONT, Ministeri de Sanitat): <http://www.ont.es/Documents/seimc-rc-2020-SARS-CoV-2-Immunodeprimidos.pdf>

Seguiment i vigilància de símptomes (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/stop-covid19-cat/>

Aïllament domiciliari per a probables casos (/Salut): [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/consells-aillament-domiciliari.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/consells-aillament-domiciliari.pdf)

Mesures per persones que conviuen amb persones aïllades (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/prevencio/aillament-domiciliari/#bloc2>

### **10. Com puc fer-me una prova per veure si tinc la COVID-19?**

La realització d'una prova de diagnòstic de la COVID-19, ja sigui mitjançant PCR, test ràpid d'antigen o test serològic, queda sota el criteri i els protocols mèdics dirigits a orientar l'actuació dels professionals assistencials i de Salut Pública. Aquests procediments estan en actualització contínua a mesura que canvia la situació.

#### **Consulteu més informació a:**

Procediment d'actuació (document orientat a professionals, /Salut): [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/procediment-actuacio-coronavirus.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/procediment-actuacio-coronavirus.pdf)

### **11. És segur per a mi anar a l'hospital a fer-me proves o analítiques?**

Els serveis sanitaris, tot i atendre persones malaltes per coronavirus, també atenen a tothom qui ho necessita. Tot i això, es recomana contactar prèviament per telèfon o web amb el centre i aprofitar els recursos d'atenció no presencials, sempre que sigui possible.

#### **Consulteu més informació a:**

Atenció mèdica (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/confinament/atencio-medica-i-vacunes/#bloc1>

Com puc demanar atenció sanitària sense desplaçar-me? (/Salut):

<https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/com-demanar-atencio-sanitaria-no-presencial.pdf>

Urgències: seguim anant al metge (/Salut):

<https://www.youtube.com/watch?v=sW9RC4GznKg&feature=youtu.be>

Assistència no presencial: nou servei de videoconsulta (Vídeo Salut):

<https://www.youtube.com/watch?v=YtUwBfo815A&feature=youtu.be>

## **12. Hi ha algun problema per a la dispensació de medicació que necessito per al meu tractament de diàlisi o trasplantament?**

Cal evitar anar al centre sanitari sempre que sigui possible i aprofitar els recursos per a l'atenció no presencial disponibles. La recomanació per a la recollida de medicació en els tractaments de llarga durada és anar a la farmàcia amb el Pla de medicació i la targeta sanitària individual (TSI).

**Consulteu més informació a:**

Atenció no presencial (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/confinament/atencio-medica-i-vacunes/#bloc1>

Medicació (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/atencio-centres-sanitaris/medicacio/>

Pla de medicació: circuit extraordinari per a la renovació (Vídeo Salut)

<https://www.youtube.com/watch?v=DtckzHYVN-Y>

## **13. Puc anar al centre d'atenció primària (CAP) per recollir les meves receptes o per a algun altre problema si estic en llista d'espera o trasplantat?**

De nou, la recomanació és evitar anar al centre sanitari per recollir receptes. La medicació es pot recollir a les farmàcies amb el Pla de medicació i la targeta sanitària individual (TSI). Fins i tot, sense el Pla de medicació en paper, s'ha habilitat un sistema a les farmàcies perquè a través de la lectura de la TSI es pugui accedir al Pla de medicació de la persona trasplantada.

Si l'accés al CAP és per un motiu diferent a la recollida de receptes i es tracta d'una atenció no urgent, s'ha habilitat el servei de videoconsulta, amb el qual es pot tenir una visita amb el metge o metgessa del CAP. Mitjançant l'espai digital La Meva Salut, també es pot accedir a l'eConsulta, des d'on es pot enviar al metge o metgessa del CAP, les consultes o dubtes en qualsevol moment del dia. El professional sanitari dona resposta a través d'aquest mateix espai digital. És el mateix professional qui activa aquest servei amb els seus pacients, i en aquests període excepcional es pot demanar l'activació al telèfon **900 053 723**.

**Consulteu més informació a:**

El sistema sanitari reforça l'atenció no presencial potenciant l'espai digital La Meva Salut (/Salut):

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/noticia/2020-03-18-atencio-no-presencial-lamevasalut>

Atenció no presencial (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/confinament/atencio-medica-i-vacunes/#bloc1>

Medicació (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/atencio-centres-sanitaris/medicacio/>

Pla de medicació: circuit extraordinari per a la renovació (Vídeo Salut):  
<https://www.youtube.com/watch?v=DtckzHYVN-Y>

Assistència no presencial: nou servei de videoconsulta (Vídeo Salut):  
<https://www.youtube.com/watch?v=YtUwBfo815A&feature=youtu.be>

Accés a l'atenció (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/atencio-centres-sanitaris/acces-atencio/>

#### **14. Estic esperant un trasplantament, podria contagiar-me amb la COVID-19 del donant?**

Tot i que encara no hi ha prou evidència del potencial de contagi mitjançant el trasplantament, el risc d'adquirir la COVID-19 a través de la donació d'òrgans sembla que és alt. Per aquest motiu, el protocol d'actuació indica la realització del cribratge universal de SARS-CoV-2 a tots els donants i receptors abans de fer-se el trasplantament. Es limita la donació d'òrgans de donant cadavèric a aquells potencials donants que no presentin clínica compatible de COVID-19 i les proves diagnòstiques de SARS-CoV-2 hagin estat negatives. Es descarta la donació si el resultat és positiu o no conclouent.

**Consulteu més informació a:**

[Recomendaciones Donación y Trasplante frente al COVID-19 \(ONT, Ministeri de Sanitat\):  
http://www.ont.es/infesp/RecomendacionesParaProfesionales/Recomendaciones%20Donaci%C3%B3n%20y%20Trasplante%20frente%20al%20COVID-19%20ONT.pdf](http://www.ont.es/infesp/RecomendacionesParaProfesionales/Recomendaciones%20Donaci%C3%B3n%20y%20Trasplante%20frente%20al%20COVID-19%20ONT.pdf)

#### **15. On puc obtenir informació actualitzada sobre la COVID-19?**

La informació sobre el coronavirus SARS-CoV-2 i la COVID-19 s'actualitza, de manera constat, a mesura que es van tenint més coneixements científics sobre el comportament d'aquest virus. Cal informar-se d'una manera responsable consultant periòdicament els canals oficials.

**Consulteu més informació a:**

Informació per a la ciutadania (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/>

Ultimes actualitzacions per a la ciutadania (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/actualitzacions/>

Enfermedad por nuevo coronavirus, COVID-19 (Ministeri de Sanitat):  
<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

#### **16. Com puc cuidar-me emocionalment?**

Les emocions que es poden sentir en aquests moments poden ser moltes i molt variades. És important entendre que és normal sentir-ne unes o unes altres.

Cal cuidar aquest aspecte igual que cuidem la salut física, i comptar sempre amb professionals qualificats i amb fonts acreditades.

**Consulteu més informació a:**

Gestió de les emocions, consells per als adults (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/gestio-de-les-emocions/consells-per-als-adults/>



GestioEmocional.cat (/Salut): <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/gestio-de-les-emocions/gestioemocional.cat/>

GestioEmocional.cat (Vídeo Salut):  
<https://www.youtube.com/watch?v=mOggOOcOVsk&feature=youtu.be>

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, telèfon d'assessorament psicològic:  
<https://www.copc.cat/ct/noticias/1050/EI-COPC-posa-a-l-abast-de-la-ciudadania-un-tel-fon-d-assessorament-psicol-gic>