

Què fer davant d'una situació inesperada i impactant: catàstrofe, incendi, atemptat, desastre...* que afecten moltes persones del vostre entorn i potser, també, la vostra Salut ?.

1 Com us poden afectar aquestes situacions ?: alterant la percepció de protecció i de seguretat personal podent arribar a produir un desequilibri emocional, psicològic i/o físic que pot donar lloc a algunes sensacions normals i habituals durant els tres o quatre primers dies; la percepció de l'afectació pot variar en intensitat i forma entre les persones.

2 A aquest efecte, us suggerim que mireu el vídeo <https://youtu.be/qtn7ZH0J8xQ> on s'hi mostren les pautes bàsiques de comportament en aquestes situacions.

3 Us recomanem que

1. Eviteu la sobreexposició informativa

Informeu-vos per fonts i canals oficial per evitar malentesos.

2. Retorneu a poc a poc a la normalitat

Agafeu el control de la vostra pròpia vida, ritme i costums.

El vostre propi bagatge de superació de situacions anteriors us ajudarà.

3. Mantingueu hàbits de vida saludables

Beure i menjar regularment

No beure begudes amb cafeïna durant les 4 hores anteriors a anar a dormir

No dormir durant el dia

Abans d'anar a dormir realitzar alguna activitat relaxant

Practicar alguna activitat física o lúdica

Concedir-se temps i espai per recuperar-se

4 Als quinze dies hauríeu d'experimentar una milloria notable. I entre la quarta i la sisena setmana quasi desaparèixer les sensacions.

* situació d'afectació massiva de la població (Incident amb múltiples víctimes, IMA)

5

No obstant, si en aquells moments o més endavant...

... creieu que us cal atenció immediata podeu adreçar-vos al Centre d'Urgències d'Atenció primària més proper a casa vostra. Si no sabeu quin és consulteu <http://www.csb.cat/xarxa-de-serveis-publics-de-salut/atencio-urgencies/>

...voleu rebre informació que us permeti **comprendre** les vostres sensacions: **psicoeducació**, adreceu-vos al **900 10 15 80**

... no podeu dormir, us costa dur a terme les vostres activitats quotidianes, teniu sensacions... que relacioneu amb la situació i que us preocupen consulteu el vostre metge de capçalera al Centre d'Atenció Primària.

Podeu demanar visita a <http://catsalut.gencat.cat/es/coneix-catsalut/acces-sistema-salut/com-accedeix/programacio-visites/>
L'adreça exacta del vostre CAP la podeu trobar a <http://catsalut.gencat.cat/es/centres-sanitaris/>

... esteu sota control sanitari (mèdic, d'infermeria) i ho creieu necessari adreceu-vos-hi a fi de que us ajudin a valorar la situació.

... us ha atès, prèviament, el Centre d'Urgències i emergències Socials de Barcelona adreceu-vos al **900 70 30 30**

... us cal informació sanitària truqueu al 061. Els seus operadors sanitaris us informaran i orientaran d'allò que convé fer. O obriu <http://sem.gencat.cat/ca/061CatSalutRespon/>



Consorci Sanitari
de Barcelona
Generalitat de Catalunya
Ajuntament de Barcelona



Servei Català
de la Salut



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut