

Què hem après? Com hem de seguir?

La pandèmia per la Covid-19 ha posat en relleu les diferents mesures de prevenció eficaces per tal d'evitar els contagis, i així poder contenir la propagació del virus. Aquestes mesures ja les coneixíem d'abans, i han estat efectives en la majoria de malalties que es transmeten per l'aire i per contacte, però segurament ara és quan més les hem interioritzat i les hem fet més nostres, aplicant-les al dia a dia de manera natural i sense pensar.



Albert Planchuelo
Infermer



Dra. Irene Mayol
Metgessa



Les 3 M: mans, metres i mascareta



La mesura principal és mantenir una bona higiene de mans. Aquest acte tan senzill arriba a evitar la propagació de més de 200 malalties! Això és possible gràcies al poder del sabó, que actua sobre les membranes dels virus deixant-los sense la seva capa protectora, i provocant així la seva mort. En definitiva, es tracta de mantenir les superfícies netes i desinfectades.

És important saber que moltes malalties per contacte només ens poden infectar a través de les nostres mucoses: fosses nasals, boca i ulls. Per tant, si no podem mantenir una correcta higiene de mans, hem d'evitar tocar-nos amb les mans aquestes zones. L'alternativa a l'aigua i sabó són les solucions hidroalcohòliques, tot i que només ha de ser quan no tinguem aigua i sabó a l'abast.

Una altra mesura és el distanciament social. L'hem d'entendre dins el seu propi context. L'actual situació ens obliga a un distanciament més estricte, amb la creació dels grups bombolla, que tenen com a objectiu evitar contagis creuats i contenir la pandèmia, fent que el virus no es propagui. Més enllà de la pandèmia de la Covid-19, hauríem de mantenir un distanciament quan estiguem malalts i evitar el contacte estret amb altres persones, sobretot les que siguin grup de risc.

La tercera de les mesures és l'ús de la mascareta. Fins ara era un fet aïllat i se'ns feia estrany veure algú pel carrer amb mascareta, ara s'ha convertit en un fet habitual, i fins i tot s'ha capgirat el fet i trobem estrany veure a algú que no en porta. Cal recordar que perquè sigui efectiva, ha de cobrir nas i boca. Amb l'ús

Aquestes mesures ens poden ajudar a contenir i evitar la propagació del virus, que en el fons és la millor manera de protegir-nos els uns als altres

de la mascareta evitem la propagació d'aerosols, petites gotes que expulsem per la boca i nas, quan respirem, parlem, tossim o esternudem. Aquestes gotes, sovint invisibles a simple vista, són els vehicles que fan servir virus i bacteris per viatjar per l'aire.

Una altra mesura efectiva és la ventilació dels espais, per renovar l'aire de les habitacions i baixar la càrrega viral que flota a l'aire. Si ventilem 10 minuts amb les finestres obertes és suficient. En cas d'estar malalts, convindria ventilar 3 cops al dia durant 10 minuts.