

Aturar la propagació del virus, responsabilitat de tots!

El Coronavirus SARS-CoV-2 ha fet que la majoria de les activitats que realitzem i la manera que ens relacionem amb els altres, canviïn.

El pes de la tasca assistencial recau en els centres d'atenció primària, però tots som responsables i tenim eines per aturar la propagació del virus.



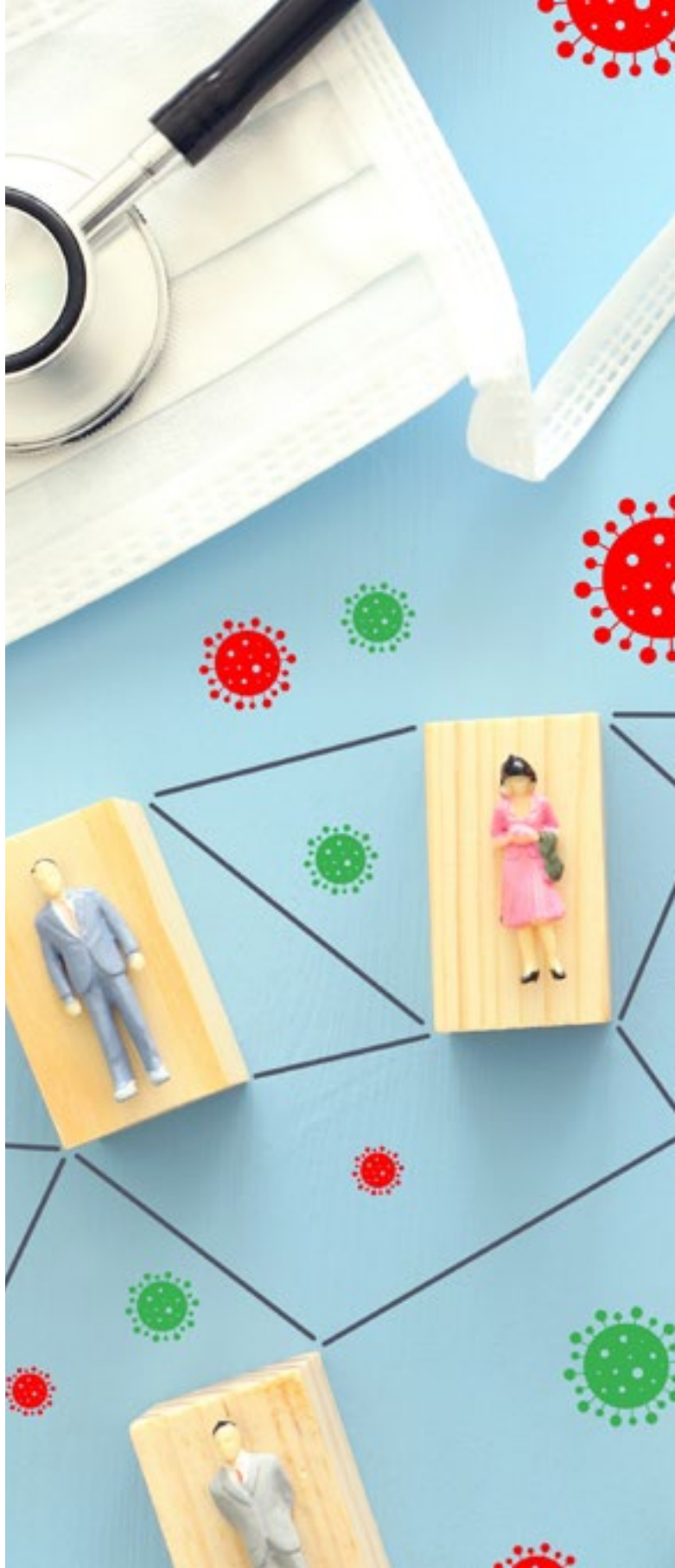
Dra. Rosario Jiménez

Metgessa de Família

Responsable de Comunicació i Projectes d'Atenció Comunitària

Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi

@aprimariavsg





La COVID en el moment actual

El Coronavirus SARS-CoV-2 ha vingut per quedar-se i ens ha canviat la vida.

Ens havien dit que durant l'estiu millorarien els contagis i la propagació del virus amb la calor, però al juliol ens vàrem trobar amb la sorpresa que el virus seguia actiu i el nombre de malalts augmentava de forma progressiva. Són pacients més joves i menys greus, però aquesta segona onada ja és una evidència a tota Europa, amb major afectació a alguns territoris que a altres.

En aquest moment les xifres de malalts que es detecten a Catalunya s'aproximen als números del pic epidèmic de març i abril, però la gran dife-

rència és que actualment es fa PCR a tothom que té símptomes i llavors, només es feia als pacients greus i amb ingrés hospitalari. No podem pensar que el virus és més suau o no afecta igual que abans a les persones vulnerables, seguim tenint persones sense patologia prèvia ingressades a l'UCI i encara que sabem molt més com tractar aquests malalts, segueix sent una incògnita les seqüeles que arrossegaran els que han superat la malaltia.

A l'altre extrem de la malaltia, sabem que algunes persones passen la infecció de manera asimptomàtica i sense saber-ho poden propagar-la de forma activa a les persones amb qui entren en contacte.

Durant aquests mesos i els vinents, el pes del control i seguiment de l'epidèmia recau en els centres d'atenció primària, que són els encarregats de que la malaltia no es propagui de forma exponencial. De totes maneres, tots som responsables i tenim eines per controlar aquesta infecció, que ataca especialment a les persones més vulnerables per edat, malalties prèvies o condicionants socials. Cal ser agents actius per aturar la propagació del virus



Distància, quarantena i contactes

La major part de les malalties infeccioses es contagien ja abans que apareguin els primers símptomes i anomenem període d'incubació al temps que passa des que una persona s'infecta fins a l'aparició de la malaltia.

En aquest moment i segons l'evidència que tenim, aquestes dades són les que ens permet delimitar des de quan buscarem els contactes estrets d'un cas po-

sitiu i fins quan allargarem la quarantena o aïllament d'aquests contactes. Els protocols han anat canviant al llarg del temps, però sempre podreu revisar el darrer protocol al Canal Salut.

Actualment es realitza una PCR per detectar la infecció pel virus a totes les persones que han estat un contacte estret d'un malalt. Malgrat que el resultat sigui negatiu, s'ha de complir la quarantena en

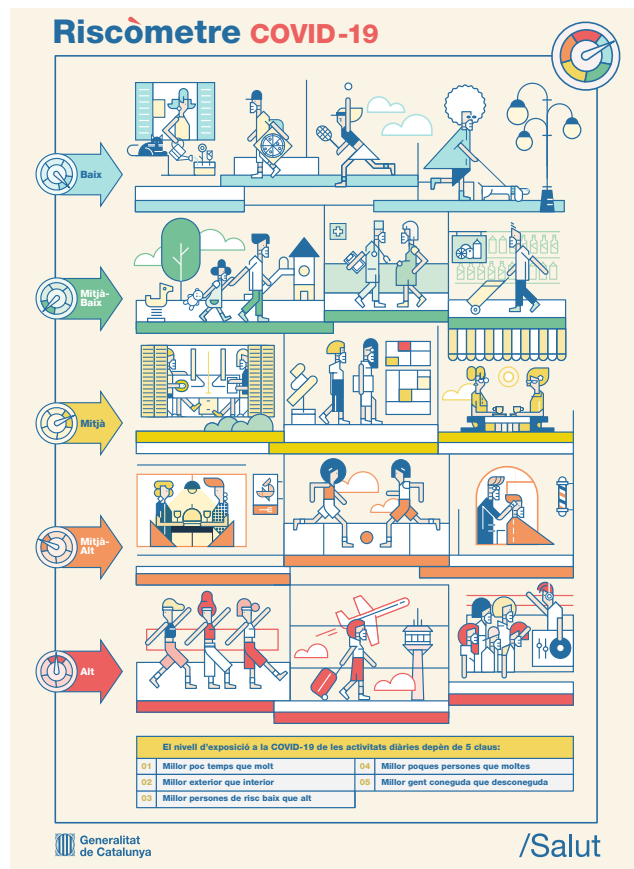
la seva totalitat, ja que la infecció es podria desenvolupar més tard.

Els contactes estrets són les persones amb qui s'ha compartit espai a menys de 2 metres de distància, durant més de 15 minuts, sense mascareta i des de les 48 hores prèvies a l'inici dels símptomes. En la realitat del dia a dia, la majoria d'aquests contactes són en l'àmbit social i familiar, sobretot a l'hora de compartir taula.

Avaluem la nostra exposició diària a la COVID-19

Cada activitat que fem en societat comporta un nivell d'exposició al contagi de la COVID-19, el risc de contagi dependrà de:

- El temps que dura l'activitat: com menys temps dura, menys nivell d'exposició.
- Si és a l'interior o a l'aire lliure: les activitats a l'exterior i en espais amb bona ventilació fan més difícil la possibilitat de contagi.
- El nombre de persones que hi participen: l'acumulació de persones augmenta la possibilitat que el virus hi sigui present. A més, és important que en espais molt concorreguts, hi hagi el mínim de persones amb risc de patir complicacions per la COVID-19.
- Millor persones conegudes: tot i que no és recomanable reunir-se amb massa persones alhora, és més segur si no són desconegudes.



- La força amb què exhalem o el to de veu que fem servir: quan les persones que ens envolten respiren fort (per fer un esforç, per projectar la veu o per exhalar fum del tabac), tenim més possibilitats de ser contagiats.

Per tot això, us recomanem que exigiu que es compleixin les mesures de seguretat a tots els entorns on us moveu. I, com sempre: renteu-vos les mans sovint i limiteu els contactes socials als membres del vostre grup estable.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat>

secció: Salut A-Z -> Coronavirus SARS-CoV-2



<https://sem.gencat.cat/ca/>

secció: Avaluem la teva exposició a la COVID-19