



Què podem fer per protegir casa nostra i la nostra família del coronavirus?

La propagació de la malaltia en el nostre entorn és inevitable, però el ritme dels contagis i, per tant, la capacitat del sistema sanitari per fer-hi front, dependrà de si la població adopta majoritàriament algunes precaucions bàsiques. Ha arribat l'hora de preparar la nostra casa i la nostra família per minimitzar el risc.

No es tracta d'entrar en pànic només una minoria empitjora i requereix hospitalització, i només en alguns casos (aproximadament un 5%) hi ha complicacions greus que s'han de tractar en unitats de cures intensives.

Adoptant algunes mesures de protecció bàsiques, com les que recomana el Centre de Control de Malalties dels Estats Units, podem reduir el risc a les nostres cases i, amb això, protegir els altres. És un problema d'autoprotecció i de responsabilitat social: cuidar-nos, cuidar els nostres i evitar així que els més vulnerables a la malaltia siguin afectats.

○ 1. Planifiquem

Hem d'estar 15 dies sense venir a l'escola, i serà important tenir una planificació bàsica. Tota la família ha de seguir unes rutines diàries de prevenció i pensar com cobrir les necessitats bàsiques.

○ 2. Extremeu les mesures d'higiene dins de casa

- Feu que tothom es renti les mans al arribar a casa i amb freqüència (almenys durant vint segons i amb aigua i sabó, sobretot després d'anar al lavabo, abans de menjar i després de mocar-se, esternudar o tossir).
- Netegeu cada dia les superfícies dels objectes que es toquen sovint: taules, interruptors de la llum, poms de les portes, comandaments a distància, lavabos... amb un producte de neteja domèstica i lleixiu a concentracions normals. Per protegir-vos feu servir guants d'un sol ús a l'hora de netejar.
- Podeu ajudar-vos posant cartells a casa. Si els vostres fills estan a càrrec d'altres persones, informeu-les d'aquestes mesures.

○ 3. Minimitzeu els contactes de risc

Recordeu a tots els membres de la família les mesures de distància social (mantenir-se a un metre, no fer petons ni encaixades de mans, tapar-se amb un mocador de paper o amb la part interior del colze la boca a l'esternudar o tossir. Si algú de casa es posa malalt (febre, tos o dificultat respiratòria) ha de quedar-se en una habitació separada i cal seguir les normatives d'aïllament. Si tanquen les escoles, s'ha d'intentar que els nois i noies no estiguin en contacte amb altres nens i nenes als parcs o en altres espais públics.

Recomanacions publicades al Diari **ara.cat**

*Rosa
Morales*

