



COMUNICAT DE LA FUNDACIÓ PILARES PER A L'AUTONOMIA PERSONAL SOBRE LA PREVENCIÓ DEL CORONAVIRUS (COVID-19) EN LES PERSONES MAJORS I EN ALTRES GRUPS VULNERABLES.

Per què el virus afecta més la gent major que a altres grups d'edat? Això és degut, sobretot, al fet que presenten, amb més freqüència, problemes de salut de base, com ara infeccions respiratòries cròniques, problemes cardiovasculars, diabetis, asma, etc.

Per aquesta raó és recomanable que les persones majors, sobretot, aquelles que tenen problemes de salut preexistents, extremen la cura per a no contagiar-se.

Tot i això, cal evitar que aquesta crisi sanitària agreuge els problemes de discriminació i els estereotips que existeixen respecte a la gent major. **Ser major no és sinònim de malaltia.**

Com es produeix el contagi?

El contagi es produeix per mitjà del contacte estret amb les secrecions respiratòries que es generen amb la tos o l'esternut d'una persona malalta.

Les gotes respiratòries (secrecions) que s'emeten quan esternudem, tossim o parlem es transmeten per l'aire a una distància aproximada d'1 a 2 metres, no molt més.

També podem contagiar-nos en tocar objectes o superfícies que puguin haver quedat infectades i en tocar-nos, seguidament, la cara o els ulls.

Quins símptomes són els més comuns per a alertar sobre el COVID-19?

- Febra
- Tos
- Sensació de falta d'aire

També pot haver-hi problemes digestius, com diarrea i dolor abdominal.

Si teniu aquests símptomes, cal telefonar al 112 per a rebre orientació.

Recomanacions i mesures preventives.

- Quedeu-vos a casa i eviteu el contacte amb l'exterior. Si heu d'eixir a comprar, manteniu sempre la distància de seguretat d'un a dos metres amb altres persones.
- No us doneu la mà, no beseu ni abraceu.
- Eviteu quedar-vos tenint cura de nets o netes, perquè els xiquets són els que difonen la malaltia en major mesura.

- Utilitzeu mocadors d'un sol ús.
- En esternudar o tossir, no ho feu damunt de les mans ni a l'aire. Feu-ho damunt del mocador o cobrint la boca i el nas amb la part interior del braç (vegeu la figura a la fi del document).
- Llavar-se les mans amb freqüència és la mesura principal de prevenció i control de la infecció. Feu-ho sempre que aneu al bany, abans i després dels àpats, després de netejar la llar, després de tornar del carrer, etc. (a la fi del document trobareu unes figures amb la tècnica correcta per a la higiene de les mans, segons l'OMS).
- Heu de dur les ungles curtes i cuidades, eviteu l'ús d'anells, polseres, rellotges de monyica o altres ornaments.
- Eviteu tocar-vos els ulls, el nas o la boca.
- Manteniu el contacte freqüent amb familiars, amistats, veïnat o professionals per telèfon, Skype o WhatsApp, sobretot si viviu en solitari. Si disposeu del servei de teleassistència, feu-ne ús si teniu qualsevol dubte o necessiteu xarrar.
- Reforçar les xarxes socials de la gent major és molt important en aquesta situació. La xarxa social (família, amistats, veïnat) és molt útil per a informar sobre mesures que cal prendre, per a contenir situacions d'incertesa, per a demostrar afecte i estima, per a orientar sobre possibilitats d'oci des de casa, etc. Els mitjans de comunicació (ràdio i TV) proposen moltes maneres de gaudir del temps lliure des de casa.
- El veïnat de cada casa pot fer molt a favor de la gent major, sobretot per aquells que viuen sols: mostreu-los interès i afecte, ofereu-vos per si necessiten fer alguna compra (supermercat, farmàcia, etc.).
- Rebutgeu informacions falses i alarmisme.

FEM, EN DEFINITIVA, UNA CRIDA A LA RESPONSABILITAT CÍVICA: TOTS PODEM CONTRIBUIR A FRENAR ELS CONTAGIS I LA MILLOR MANERA DE FER-HO ÉS QUEDANT-NOS A CASA. LES PERSONES MAJORS, QUE SEMPRE HAN DEMOSTRAT COMPROMÍS SOCIAL I SOLIDARITAT, ESTAN DEMOSTRANT DE NOU QUE SÓN ELS PRIMERS QUE SABEN FER-HO.

Traducción hecha por Victor Peña Universidad de Alicante,

Posició per a tossir o esternudar i gràfics amb seqüència per al llavat de mans



Com netejar-se les mans

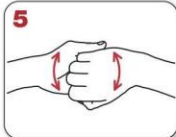
AMB UN DESINFECTANT ALCOHÒLIC?



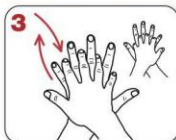
Poseu-vos en la palma de la mà prou quantitat de producte per a cobrir-ne totes les superfícies.



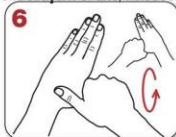
Fregueu-vos les palmes de les mans l'una contra l'altra.



Fregueu-vos el dors dels dits d'una mà amb la palma de la mà oposada, agafant-vos el dits.



Fregueu-vos la palma de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra entrelaçant el dits, i viceversa.



Fregueu-vos el polze esquerre amb un moviment de rotació, rodejant-lo amb la palma de la mà dreta, i viceversa.



Fregueu-vos les palmes de les mans l'una contra l'altra, amb els dits entrelaçats.



Fregueu-vos la punta del dits de la mà dreta contra la palma de la mà esquerra, fent un moviment de rotació, i viceversa.



Renteu-vos les mans amb aigua.



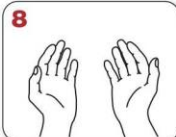
Eixugueu-vos-les amb una tovallola d'un sol ús.



Utilitzeu la tovallola per a tancar l'aixeta.



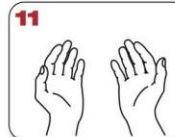
20-30 segons



Una vegada eixutes, les vostres mans són segures.



40-60 segons



Les vostres mans són segures.



L'OMS agraeix als Hospitals Universitaris de Ginebra (HUG), en particular als membres del Programa de Control d'Infeccions, la seua participació activa en la redacció d'aquest material.



Organització Mundial de la Salut

Octubre 2006, versió 1.