



Pautes de prevenció als espais públics per protegir-se de la COVID-19

Els espais a l'aire lliure, com ara els carrers i els parcs i jardins, sempre són preferibles als espais tancats ja que hi ha menys risc de contagi en general. Tot i això, el risc de contagi també existeix sobretot en cas d'aglomeracions o de molta concurrència.

D'altra banda, a l'espai públic sovint es combina l'ús dels espais a l'aire lliure amb l'accés a espais tancats com ara els comercials, la restauració o d'altres. En aquests espais tancats hi ha un risc de contagi per via aèria superior a l'aire lliure.

Com ens podem contagiar

- Les vies de contagi poden ser aèries o per contacte físic amb altres persones contagiades, les seves secrecions o superfícies contaminades.
- En el cas de la via aèria el contagi es produeix per respirar aerosols vírics, és a dir, aire contaminat amb presència del virus en forma de petites gotes en suspensió. Això passa sobretot en espais petits tancats sense bona ventilació compartits amb altres persones que poden estar infectades.
El risc s'incrementa amb el temps a l'interior i amb el nivell d'ocupació.
- En el cas del contacte físic el contagi es produeix quan la saliva o altres secrecions d'altres persones arriben a la nostra boca, nas o ulls directament quan estem parlant o quan tenim contacte. També si ens toquem boca, nas o ulls amb les mans després d'haver tocat una superfície contaminada.

Com protegir-nos a l'espai públic

- L'aire lliure és sempre preferent als espais tancats.
- No us retireu la mascareta mentre passegeu o converseu amb altres.
- Si hi ha persones practicant exercici físic intens, incrementeu la distància de seguretat al màxim possible o eviteu aquell espai.
- Mantingueu una distància mínima d'1 metre amb altres persones o grups.
Allunyeu-vos de persones que fumin
- El consum individual a l'aire lliure no està restringit, però no és recomanable perquè pot comportar risc de contagi, tot i que petit, mentre no portem mascareta. És preferible comprar-ho per emportar a casa o consumir-ho en un espai de restauració en els horaris habilitats.
- Eviteu seure en bancs o similars a prop d'altres persones. Netegeu-vos les mans després de fer-ho per si heu tocat alguna superfície contaminada pel virus.
- Si esteu en grup, recordeu que el nombre màxim de persones és 6. En tot cas, reuniu-vos el menor nombre de persones possible, del menor nombre possible de domicilis (bombolles de convivència) i si pot ser sempre les mateixes.
Quantes més persones, més risc de contagi.
- Si us trobeu un conegut, aparteu-vos per facilitar el pas d'altres persones. Eviteu petons, abraçades i contacte físic estret, si no són persones de contacte habitual.





Com accedir de forma segura al comerç

- Eviteu accedir a espais comercials en els dies i horaris de més afluència, sobretot si són centres comercials en edificis o espais tancats.
- En cas d'accedir a una botiga o similar feu-lo minimitzant el temps que esteu a l'interior. Quant més temps en un espai tancat, més risc de contagi per aerosol.
- Eviteu accedir a l'interior dels locals en grups grans, feu-lo el menor nombre de persones possible. Reduïeu aerosols i ajudeu a reduir l'aforament i per tant a facilitar l'accés d'altres persones.
- Abans d'accedir, assegureu-vos que ho podeu fer i que no s'excedeix l'aforament permès. Si us sembla que hi ha molta gent, eviteu accedir-hi.
- Si us sembla que és un espai poc ventilat, sortiu quan abans millor.
- Practiqueu la higiene de mans (gel hidroalcohòlic) abans i després d'accedir.
- Cal fer servir guants per tocar els aliments, però recordeu que poden donar una falsa sensació de seguretat. Cal sempre higiene de mans.
- Eviteu tocar superfícies o objectes innecessàriament. Si necessiteu comprovar un producte, demaneu-li al dependent i eviteu tocar-lo si no esteu segur.
- Facilitau l'accés i compra a les persones vulnerables. Tenen preferència amb caràcter general en els espais comercials, sobretot de productes essencials
- És preferible el pagament amb targeta

En els espais de restauració, quines altres mesures són essencials?

- Les terrasses són sempre preferibles a l'interior dels locals.
- No seieu abans de que us ho indiquin, per estar segurs que s'ha desinfectat taula i cadires.
- Comproveu que esteu a 2 metres de persones d'altres taules.
- Eviteu tocar objectes d'ús compartit com cartes o setrillers.
- Porteu posada la mascareta tota l'estona excepte en el moment de consumir.
- S'han d'extremar les precaucions en l'ús dels lavabos, amb un bon rentat de mans i accedint individualment excepte que una persona necessiti assistència.
- És preferible el pagament amb targeta

