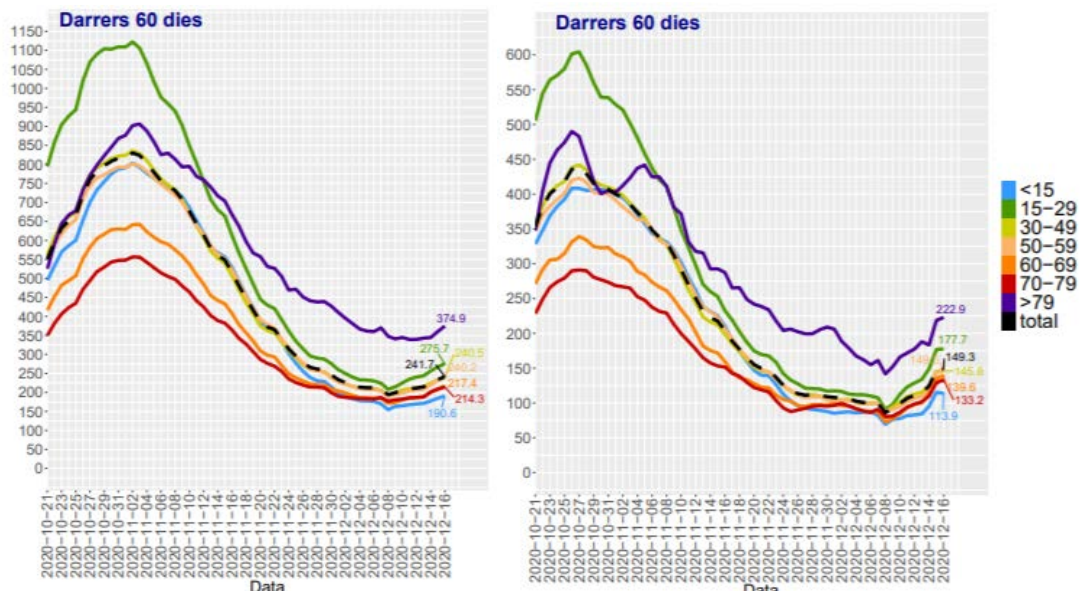




## Pautes de prevenció per a la gent gran per protegir-se de la COVID-19

Les persones de més de 60 anys formen part dels grups vulnerables a la COVID-19. La mortalitat en cas d'infecció s'ha demostrat superior a la resta de grups d'edat en general, especialment a partir del grup d'edat de més de 79 anys. En aquests moments els majors de 79 anys són el grup d'edat amb major incidència acumulada per 100.000 habitants.



*Incidència acumulada a 14 dies (esq.) i 7 dies (dreta) per 100.000 habitants.  
Informe diari del Departament de Salut del 20/12/2020*

### Mesures de prevenció reforçades

- Les mesures de prevenció per a majors de 60 anys han de ser superiors a les de la població en general, ja que són un grup vulnerable a la COVID-19.
- A més edat, més vulnerabilitat, especialment si hi ha patologies prèvies i cròniques associades. El grup d'edat de més de 79 anys és pel que cal extremar al màxim les mesures preventives.

### 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 pels aerosols, 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, tant al domicili propi o dels familiars, com a la residència com a espais oberts al públic.
- 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 ens fem un petó, abraçada o donem la mà. També si ens toquem boca, nas o ulls després d'haver tocat una superfície contaminada.



## *Trobades amb familiars i amics*

- Trobeu-vos només amb persones de contacte habitual i de forma ideal amb les que conviuem. Les trobades amb persones que no siguin de contacte habitual són un alt risc, incloent familiars i amics que no veiem habitualment, i sobretot en espais tancats com a casa i encara més si és per àpats o similar.

- Tot i que us podeu trobar fins a 6 persones, reuniu-vos el menor nombre de persones possible i sempre les mateixes i del menor nombre possible de domicilis (bombolles de convivència).

Quantes més persones ens trobem, més risc de contagi.

- Tot i que pot resultar difícil, eviteu petons, abraçades i contacte físic estret.

Quanta més distància mantingueu, més segurs estareu. Com a mínim, 1 metre en espais tancats.

- Porteu sempre posada la mascareta durant les trobades o visites.
- Els espais a l'aire lliure sempre són preferibles perquè hi ha menys risc que als espais tancats, tot i que el risc de contagi continua existint.

Passejar pel carrer o els parcs és beneficiós i una alternativa preferible a les trobades en espais tancats, però cal evitar horaris i zones de molta concurrència.

No es permet menjar ni beure en trobades de grups a l'espai públic.

## *Reunions a casa*

- Si us reuniu a casa, opteu sempre per l'estança més gran.
- Si preneu alguna beguda o mengeu, porteu la mascareta posada mentre no esteu consumint. Quant menys temps la porteu baixada, menys risc de contagi.
- Cal ventilació constant obrint un pam les finestres sobretot mentre mengeu o beveu i no porteu mascareta. També cal ventilar bé abans i després de la visita.
- Si teniu algun balcó o terrassa, és una opció més segura.
- El risc de contagi s'incrementa quant més temps duri la visita. Podeu substituir la sobretaula per un passeig a l'aire lliure.
- No crideu per parlar ja que això afavoreix el contagi (més aerosols).
- Pels àpats del 24, 25, 26 i 31 de desembre i l'1, 5 i 6 de gener fins a 10 persones de dues bombolles de convivència però quantes menys persones millor.

## *Regals, tió, nadalles, ...*

- Podeu donar i rebre regals com habitualment.
- Per prevenció, netegeu-vos les mans després d'obrir els regals.
- Els petons habituals per agrair els regals els podeu substituir per petons amb les mans a l'aire.
- Jugueu amb normalitat amb els menuts però mantenint la distància de seguretat i evitant un contacte físic estret constant.
- Eviteu cantar nadalles molt fort en un espai tancat si sou varies persones.





## *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.
- Si hi ha persones practicant exercici físic intens, incrementeu la distància de seguretat al màxim possible o eviteu aquell espai.
- 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.

## *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.
- 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, eviteu accedir-hi.
- 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.
- Recordeu que les persones vulnerables teniu preferència amb caràcter general en els espais comercials de productes essencials

## *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

