

Mascaretes



Malgrat no està previst l'ús de mascaretes de forma continuada durant les activitats d'estiu serà necessari el seu ús en moments puntuals. És per això que cal saber quin tipus de mascareta cal fer servir, com i quan.

Quin tipus de mascaretes hi ha?

MASCARETA HIGIÈNICA REUTILITZABLE	És la recomanada pels infants en les activitats d'estiu. No substitueix la resta de mascaretes però té la funció higiènica i de barrera física que contribueix a impedir la propagació de les gotetes respiratòries que expulsem quan tossim, esternudem o parlem.
MASCARETA QUIRÚRGICA	Evita que la persona que la porta posada transmeti agents infecciosos. És d'un sol ús i per tant no es pot reutilitzar.
MASCARETA AUTOFILTRANT	Ofereix més protecció ja que evita que la persona que la porta transmeti la infecció i també la protegeix del contagi extern. Només són reutilitzables si estan marcades amb la lletra R i, a més, en la majoria de casos, tenen data de caducitat.

Com s'han d'utilitzar les mascaretes?

ABANS DE POSAR-SE-LA, CAL:

- Rentar-se les mans amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.
- Col·locar-la de manera que cobreixi bé la boca i el nas, sense espais entre la cara i la mascareta, només el suficient per poder respirar

UN COP POSADA

- No s'ha de tocar.
- Si es toca, cal rentar-se les mans.

A L'HORA DE TREURE-SE-LA, CAL:

- Fer-ho des de la part del darrere o les cintes que la subjecten, sense tocar la part que pugui estar contaminada.
- Llençar-la en una bossa tancada, si és d'un sol ús.
- Netejar la zona d'ajustament amb la cara, si és una mascareta autofiltrant.
- Rentar-la a 60° C si és una mascareta higiènica reutilitzable.
- Rentar-se les mans abans amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.
- És necessari canviar-se la mascareta tan aviat com estigui humida.*

En quins casos s'ha de portar mascareta?

S'ha de fer ús de la mascareta de forma excepcional en aquells moments en els que no es pugui mantenir la distància física recomanada de 1,5 metres com poden ser moments de cures, de suport emocional, servir el menjar, casos d'emergència...



Sabó

El rentat de mans de forma sistemàtica i correcta és una de les mesures més importants per combatre la propagació del SARS-CoV-2 ja que el sabó és capaç de dissoldre la membrana de greix protectora de virus produït que aquest s'inactivi. Tots els sabons disponibles al mercat tenen la mateixa efectivitat.

Quan hem de rentar-nos les mans?

- A l'inici i al final de les activitats.
- Abans i després dels àpats.
- Abans i després d'anar al lavabo.
- Abans de cuinar i realitzar cures.
- Després d'esternudar o tossir.
- Quan estiguin visiblement brutes.

Gel hidroalcohòlic



Els gels hidroalcohòlics són productes antisèptics que contenen alcohol etílic i isopropílic (en una concentració d'entre el 60 i el 95%). Davant del covid-19 hem de disposar de solucions amb capacitat viral. Per assegurar que aquests estan catalogats com antisèptics han de disposar de l'autorització prèvia per part de l'*Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios* ([AEMPS](#)).

Cal tenir en compte que el gel hidroalcohòlic serveix per desinfectar les mans, no per netejar-les de manera que si estan molt brutes perd la seva efectivitat. En aquests casos, és recomanable netejar-les amb aigua i sabó.

Les solucions hidroalcohòliques són segures i eficaces sempre que s'apliquin amb les mans seques i que es faci servir la quantitat suficient de producte i que no es retiri abans que s'hagi assecat.

Paper assecant



Després de rentar-se les mans amb aigua i sabó caldrà eixugar-les amb paper secant d'un sol ús. Aquest paper, una vegada utilitzat, haurà de llençar-se a una paperera amb tapa i, preferiblement, amb pedal de peu (per evitar el contacte amb la mà).

També pot fer-se servir una tovallola sempre i quan aquest sigui d'ús personal (no es comparteixi) i pugui ser guardada garantint que no té contacte amb les tovalloles d'altres participants.

Guants

Malgrat no estigui indicat l'ús de guants de forma habitual durant les activitats perquè ens aporten una falsa sensació de protecció i seguretat si s'hauran de fer servir en aquells moments en els que ja era habitual, com en el cas de les cures.

Quin tipus guants hem de triar?

Actualment tenim un gran ventall de tipus de guants. Els més coneguts són els de làtex, vinil, plàstic i nitril. Tot i que tots actuen com una barrera entre la nostra pell i allò amb el que entra en contacte no són recomanables els de làtex ja que hi ha persones que són al·lèrgiques a aquesta substància. També cal destacar que els guants de plàstic disminueixen molt la sensació tàtil.

Com s'han de fer servir?

ABANS DE POSAR-SE ELS GUANTS

- Rentar-se les mans amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.
- Treure's anells, polseres, rellotges...

PER TREURE'S ELS GUANTS AMB UNA MÀ

- Estirar des del centre i treure un guant agafant-lo amb la mà que encara porta l'altre guant.
- Amb la mà que no té guant, posar un dit per dins del guant que encara està posat, sense tocar la part exterior, i donar-li la volta, amb el guant que hem tret primer a dins, com si féssim una bosseta.

Termòmetre

Una de les mesures que caldrà realitzar durant les activitats d'estiu és la comprovació diària de símptomes compatibles amb la covid-19 (*per part de les famílies en el cas dels Casals d'Estiu i per part dels monitors i monitores en el cas de Colònies, Campaments i Rutes*).

Un dels símptomes compatibles amb la covid-19 és la febre o febrícula, a partir de 37,3°C. Per fer el seguiment de la temperatura es recomana l'ús de termòmetres d'infraroig perquè ens permeten fer la lectura ràpida i sense necessitat de contacte entre l'aparell i la persona a qui es pren la temperatura. En el cas que es faci servir un termòmetre tradicional caldrà desinfectar-lo entre lectures.