

**MANUAL DE PREVENCIÓ I DESCONTAMINACIÓ DAVANT EL RISC BIOLÒGIC PER
SARS-CoV-2**



Aquest és un recull dels articles amb mesures de prevenció contra el SARS-CoV-2 que hem publicat a nord.cab des que va començar la crisi de salut pública que ens afecta. Les publiquem totes en un sol document per tal de facilitar-ne la consulta. En cas que recollim noves mesures de prevenció, les afegirem a versions successives d'aquest document.

Ver. 1.0

1 Abr 2020

nord.cab

Mesures generals de prevenció:

- 1- Si heu de sortir al carrer, poseu-vos mascareta i uns guants de làtex. Utilitzeu una mà per a obrir i tancar portes i tocar objectes que no hagueu de portar a casa. Amb l'altra, agafeu tot allò que sí que us hagueu d'endur a casa.
- 2- Desinfecteu amb alcohol o solució de lleixiu amb aigua al 10% manetes de portes, poms d'armaris, interruptors, i tot allò que habitualment es toca.
- 3- Desinfecteu amb alcohol teclats d'ordinador, ratolins i telèfons mòbils.
- 4- Fregueu sovint tota la casa amb aigua i lleixiu.
- 5- Utilitzeu unes sabates per a anar pel carrer, i canvieu-vos-les per unes altres quan arribeu a casa, que no surtin de la llar.
- 6- Renteu la roba sovint, sobretot la que utilitzeu per a sortir al carrer.
- 7- Tingueu sempre a mà mocadors d'un sol ús. Si heu de tossir (per un refredat qualsevol, per exemple), feu-ho tapant-vos la boca amb un mocador, i si no en teniu, tossiu a la part interior del colze.
- 8- Lluny de tothom. No us apropau a ningú per a res. Parleu a 2-4 mts de distància entre vosaltres si és necessari fer-ho.
- 9- Renteu-vos sovint les mans amb aigua i sabó durant 60 segons. Si utilitzeu desinfectant de mans, recordeu-vos de posar-vos crema hidratant cada nit, perquè l'alcohol resseca la pell. NO US TOQUEU SOTA CAP CONCEPTE la boca, el nas o els ulls, ja que són les vies d'entrada al cos del CoVid-19.
- 10- No aneu als centres sanitaris si no és absolutament imprescindible. Ara mateix CAPs i hospitals són primera línia de foc en aquesta guerra, i es necessiten tots els recursos per a atendre l'emergència de salut pública actual. Les patologies comuns continuen, evidentment, i si necessiteu informació sobre qualsevol cosa lleu que us passi (ferides, dolors musculars, etc) podeu contactar amb [Salut Respon](#) o amb el CAP de Falset per telèfon al 977831781. A Twitter, a més, hi ha molts metges i metgesses que s'ofereixen per a atendre consultes de les seves especialitats. Al perfil del [Dr. García-Jiménez](#) hi trobareu els contactes de molts professionals de la salut que us podran atendre i respondre les consultes que els feu si us cal.

Recursos per a eliminar el virus de les superfícies i durabilitat:

Cada cop es van sabent més coses del coronavirus, però no amb la rapidesa que agradaria a tothom, ja que és un virus nou i cal temps per a estudiar-lo. Sí que se sap, però, que té dues vies de contagi: el contacte directe amb les gotetes que s'expulsen en tossir, esternudar, parlar o respirar, o el contacte amb aquestes mateixes gotes que puguin ser a sobre de superfícies de tot tipus.

L'Organització Mundial de la Salut [informa](#) que no se sap amb certesa quant de temps sobreviu aquest virus sobre una superfície, però ja hi ha alguns estudis que assenyalen la seva durabilitat. Així, [medRxiv](#) publica que el virus pot viure aquestes hores sobre els següents materials:

Coure – 4 hores

Cartró – 24 hores

Pàstic i acer inoxidable – 2 o 3 dies

Segons la revista [Journal of Hospital Infection](#):

Vidre, metall i plàstic: fins a 9 dies

Per això és important desinfectar bé les manetes de les portes, sobretot les d'ús públic. El més recomanable és posar-se guants d'un sol ús per a tocar qualsevol cosa fora de casa, però la desinfecció, a banda, es pot aconseguir aplicant durant un minut etanol (**alcohol**) al 62%-71%, peròxid d'hidrògen (**aigua oxigenada**) al 0,5% o hipoclorit de sodi (**lleixiu**) al 0,1%.

Mesures de seguretat a l'hora d'anar a comprar:

- 1- Poseu-vos mascareta per a sortir al carrer. Si no en teniu, improviseu-ne una. El virus es transmet per les microgotes respiratòries; si esteu infectats sense saber-ho per ser asimptomàtics, evitau l'expulsió d'aquestes microgotes a l'ambient. La mascareta no protegeix a qui la porta, sinó als altres, i per tant com més gent la porti més efectiva serà la mesura.
- 2- Entreu als comerços d'un a un. Més val esperar el torn al carrer que dintre d'un local tancat.
- 3- No toqueu res que estigui envasat que no hagueu de comprar.
- 4- Poseu-vos guants per a tocar la fruita, la verdura i qualsevol producte no envasat. Toqueu només allò que us endureu.
- 5- No pagueu en efectiu, utilitzeu targeta. Si heu d'introduir el codi PIN al datàfon, feu-ho amb guants.

Mesures de seguretat a la cuina i a la taula:

- 1- Prepareu a casa vostra una àrea de descontaminació. Pot ser l'entrada, les golfes, etc. Qualsevol habitació que us eviti entrar directament allò que compreu a casa sense desinfectar-ho prèviament.
- 2- Quan tingueu les coses que heu comprat a casa, arruixeu tot allò que estigui envasat amb una solució de lleixiu al 10%, amb una pistola difusora (si no en teniu cap, buideu el pot del líquid de netejar vidres o qualsevol altre similar i ja en tindreu una). Deixeu que el líquid s'evapori, i els

envasos ja estaran descontaminats. Si sou al·lèrgics al lleixiu, podeu utilitzar també alcohol sanitari, aigua oxigenada i fins i tot vinagre. Per a més seguretat, podeu submergir durant 10 minuts en una galleda amb aigua i lleixiu al 10% tot allò envasat en plàstic i llauna, per a assegurar-vos que tota la superfície és ben descontaminada.

3- Si no podeu mullar els envasos (per exemple, paquets de sucre, farina, etc) deixeu-los en quarantena 2 dies com a mínim. Aquest virus no sobreviu més de 24 hores sobre el cartró.

4- Si compreu productes enllaunats envasats també en cartró (per exemple, paquets de llaunes de tonyina), amb guants de làtex desfeu-vos del cartró i desinfecteu les llaunes amb la solució de lleixiu.

5- No us oblideu de cap part de l'envàs a l'hora de desinfectar. Les bases incloses.

6- Si compreu productes envasats en tetrabrick (per exemple, llet, sucs, etc) traieu-los de l'envàs de cartró i desinfecteu-los un a un.

7- Descontamineu la fruita i la verdura submergint-la una bona estona amb aigua i lleixiu (10 gotes de lleixiu d'ús alimentari per litre d'aigua)

8- Bulliu la carn, i després, rostiu-la, fregiu-la o feu-la com vulgueu, però primer bulliu-la.

9- No utilitzeu els mateixos estris (ganivets, forquilles, etc) per a preparar els aliments crus i els cuits. Estris separats.

10- Quan hagueu acabat de manipular aliments crus, arruixeu amb solució de lleixiu tot el taulell de la cuina que hagueu utilitzat i els estris del cru.

11- Renteu-vos les mans quan acabeu de manipular aliments crus, abans de tocar res ja preparat que s'hagi de portar a taula.

12- Torneu a coure el pa al forn. Tres quarts d'hora a 65° i, en el cas més que improbable que hi hages res, ho matareu ben mort.

13- La congelació no mata aquest virus. Bulliu-ho tot.

14- A taula, a l'hora de menjar, no toqueu res que us hagueu de posar a la boca amb les mans.

15- No agafeu els coberts de qualsevol manera per a parar taula; agafeu-los pel mànec.

16- No agafeu els gots posant els dits a dintre; sempre per la part de fora, amb les mans ben lluny de la vora superior.

17- Porteu els plats a taula agafant-los amb les puntes dels dits pel cantó de la vora o, si podeu, per la base.

18- Mengeu-ho tot amb coberts, res amb les mans. El pa també amb coberts. Talleu-lo utilitzant una bossa nova per a agafar-lo a l'hora de fer llesques, i les llesques, talleu-les amb forquilla i ganivet en un plat a part, per a menjar-lo.

19- Comporteu-vos com si tot al vostre voltant estigués contaminat. Probablement no ho estigui, però si ho estigués, com que ja tindreu la rutina de descontaminació adoptada al vostre dia a dia, reduireu en extrem les probabilitats de contagi.

20- Renteu tots els estris de cuina al rentaplats, a temperatura mínima de 65°C. Mentre la càrrega no és completa, aneu tirant solució de lleixiu al 10% a dintre del rentaplats cada cop que hi afegiu estris, amb la pistola difusora.

Mesures de seguretat a l'hora de rebre paquets:

- 1- Poseu-vos una mascareta i guants abans d'obrir la porta per a rebre la mercaderia.
- 2- Quan hagueu recollit el paquet, amb guants, porteu-lo a una habitació destinada a la descontaminació de tot allò que entri a casa. Deixeu les portes obertes de tot arreu per on hagueu de passar per tal que no us calgui tocar els poms, o que algú altre us les vagi obrint i tancant.
- 3- Arruixeu el paquet amb una solució d'aigua i lleixiu al 10%, i espereu-vos 10 minuts. Passat aquest temps, eixugueu el líquid amb un paper de cuina.
- 4- Obriu el paquet, sense sortir de la sala de descontaminació. Repetiu la desinfecció amb el contingut, si això no ho ha de malmetre. Si no ho podeu descontaminar, deixeu-ho en quarantena una setmana. Ja ho utilitzareu quan passi un temps prudencial.
- 5- Desfeu-vos de l'embalatge. Dipositeu-lo a una bossa de plàstic neta i lligueu-la.
- 6- Traieu-vos els guants de forma segura i renteu-vos les mans.
- 7- Fregueu l'àrea de descontaminació amb aigua i lleixiu.
- 8- Descontamineu tot allò que hagi participat en el procés de recepció: si heu tocat baldes de portes, superfícies on hagueu dipositat el paquet si no l'heu pogut transportar immediatament a l'àrea de descontaminació, etc. Fregueu amb aigua i lleixiu tots els terres i escales per on hagueu passat mentre entràveu el paquet.
- 9- Si heu sortit al carrer per a recollir el paquet, recordeu-vos de canviar-vos les sabates abans d'entrar a la zona de casa on feu vida.
- 10- Quan hagueu acabat la descontaminació de tot allò que hagueu pogut tocar mentre rebíeu el paquet, torneu-vos a rentar les mans.

Mesures de protecció a l'hora d'eliminar residus de persones infectades:

A l'habitació del pacient o confinat hi ha d'haver un cubell específic, preferiblement amb tapa i amb pedal d'obertura.

El material d'un sol ús utilitzat per la persona malalta o en confinament i els seus cuidadors (guants, mocadors, mascaretes), l'EPI del personal sanitari (excepte ulleres i màscara) i qualsevol altre residu del pacient o confinat, s'ha d'eliminar al cubell específic disposat a l'habitació, preferiblement amb tapa i pedal d'obertura.

La bossa de plàstic on es dipositi ha de tenir tancament hermètic i tancar-se abans de treure de l'habitació. La mascareta i les ulleres s'han de retirar fora de l'habitació del pacient o confinat, on també hi haurà un recipient a aquest efecte, de característiques similars a les descrites anteriorment i

amb bossa de plàstic de tancament hermètic. Després de cada dipòsit de residus en aquestes bosses (que anomenem bosses tipus 1) aquestes s'hauran de tancar i gestionar d'acord amb el que s'indica a continuació.

La bossa tipus 1, amb els residus anteriors, podrà anar amb la fracció resta o rebuig dels residus domèstics sempre que estigui tancada hermèticament i introduïda en una altra bossa tancada hermèticament (que anomenem bossa tipus 2).

Gestió de la bossa tipus 2 amb residus del pacient o confinat

La bossa tipus 2 es gestionarà exclusivament amb la fracció resta, estant totalment prohibit dipositar-la en les altres fraccions de recollida separada (orgànica, envasos, paper, vidre o tèxtil).

Mesures especials per a fumadors:

S'han publicat estudis contradictoris, uns que [afirmen](#) que hi ha indicis que suggereixen que el fum del tabac podria prevenir la infecció per SARS-CoV-2, i [d'altres](#) que diuen que la podria agreujar. Falten dades i coneixement sobre el virus, i cap d'aquests estudis no és definitiu. Si fumeu, tingueu en compte que apropar el cigarret a la boca és apropar-hi la mà. Renteu-vos perfectament les mans abans de fumar, i si fumeu marques envasades en paquets tous, obriu els paquets pel cul, de manera que podreu treure els cigarrets sense tocar la burilla, agafant-los per la part que s'encén. Això no us ha de fer baixar la guàrdia, perquè us continuareu apropant la mà a la boca per a fumar, i per tant el rentat de mans és necessari.

Si fumeu tabac d'enroscar, tingueu en compte que llepareu el paper i els dits seran molt a prop de la llengua. Renteu-vos bé les mans abans de preparar el cigarret, i si podeu prepareu-vos d'una sola vegada tots els cigarrets que us fumareu durant el dia.

Si heu utilitzat solucions hidroalcohòliques per a desinfectar-vos les mans, deixeu que s'assequi el líquid abans d'encendre el cigarret.