



DESCONFINAMENT PROGRESSIU DELS NENS I NENES

Amb motiu de la propera data en què els nens i nenes podran sortir de casa, volem fer arribar als seus familiars i cuidadors principals unes senzilles recomanacions de prevenció i seguretat:

- El rentat de mans segueix sent una mesura eficaç i necessària, així que s'ha de fer **sovint, amb aigua i sabó i amb la tècnica ja àmpliament coneguda.**
- És aconsellable **portar-se un paquet de tovalloletes humides i solució hidroalcohòlica** per als moments en què no es tingui accés a l'aigua i al 'sabó.
- **No és obligatori l'ús de mascaretes**, però sí recomanables. S'ha de tenir en compte l'edat i cada situació particular. En cas d'utilitzar-hi, hi ha un seguit de recomanacions a tenir en compte: si aquestes són d'ús quirúrgic només han d'utilitzar-se un cop, han d'estar adaptades a la mida de la cara de l'infant, i aquests no han de tocar-se la cara (boca, ulls, nas), ni tocar mai la part davantera de la mascareta.
- Les màscares també poden ser casolanes, preferiblement fetes de tela de **cotó doble capa, amb barreja de polièster**. Després del seu ús, han de **rentar-se a temperatura de 60 graus** o submergir-les en aigua amb lleixiu en una dilució de 1:50 per 30 minuts. Després, s'ha de rentar amb sabó i esbandir abundantment.
- Cal posar-se les màscares correctament, **sota la supervisió de l'adult o amb la seva ajuda**. Rentar-se les mans, just abans de posar la mascareta, a de cobrir en tot moment nas, boca i barbata i estar ben ajustada. No tocar mai quan estigui posada.
- **Per llevar-se la màscara** cal ensenyar als petits i petites de casa a fer-ho, **abans hem de rentar-nos les mans i llevar-la de darrere cap endavant.**
- **Abans de sortir** es recomana mirar-se la temperatura. **Si presenten febre, tos, dificultat per respirar o mal estar no han de sortir els menors de casa.**
- Al replà de la sortida dels domicilis, fer atenció que els nostres fills **no toquin parets, baranes...**
- A la sortida, si has de pujar o baixar pisos, sempre que puguis **utilitzar les escales**. Els ascensors no solen ventilar i els seus botons són tocats per molta gent.
- Les passejades han de ser **en zones àmplies, a l'aire lliure, evitant els llocs tancats, concorreguts i zones recreatives. No s'ha de fer ús de parcs infantils ni zones comunes del veïnat.**



DESCONFINAMENT PROGRESSIU DELS NENS I NENES

- **Hem d'evitar**, en la mesura del possible portar els menors a llocs amb més concurrència de persones (supermercats, comerços, farmàcies...).
- Hem de respectar que **NO hi hagi contacte** entre els infants que no convisquin en la mateixa llar.
- **Cal evitar que els nens/es portin motxilles, joguines** o qualsevol altre complement a l'exterior, ja que augmentaria el risc a l'haver més exposició a una possible contaminació. Tampoc menjar.
- Recomanem preferiblement la utilització de **peces de vestir que cobreixin totalment els braços i les cames**, com a mesura preventiva.
- A l'arribar a casa cal **deixar les sabates en un lloc destinat com a zona bruta (a l'entrada de casa)**, i es recomana dutxar-se amb aigua i sabó i canviar-se de roba. I posar a rentar la roba utilitzada en la sortida.
- Ensenyar-los que **no han de tocar coses, ni tampoc la seva cara**.
- Explicar-li que cal **mantenir una distància de seguretat amb les altres persones** (2 metres aproximadament).
- Els i les infants amb **patologies respiratòries cròniques, amb sistema immunitari deficitari o amb pluripatologies**, han de consultar amb el seu equip mèdic de referència i seguir les indicacions que se'ls recomani (ús de mascaretes d'alta protecció, guants ...).
- Aquells infants es que facin servir algun **producte de suport per a la mobilitat** (caminador, cadira de rodes, carret avançat o convencional ...) a l'arribar a casa, **s'ha de fer una especial neteja dels mateixos**, per evitar la contaminació, ja que en la majoria dels casos solen utilitzar-se després dins de les cases.
- **Explicar els i les infants l'escenari que poden trobar-se al sortir al carrer**, ja que el veure a les persones amb mascaretes, guants, viseres de plàstic o vestits especials (en comerços) pot causar un alt impacte emocional. L'acompanyament psicològic és molt important per a tots.

És important incidir que la sortida dels i les infants a l'exterior és una opció, cada família ha de decidir si vol o no fer-ho, ja que el fer-ho amb por pot resultar perjudicial per a tots ja que aquesta por el transmetem als nostres fills/es.

Donem-nos el temps que necessitem, valorem les nostres opcions.

Fem sortides responsables.