

#coronavirus #SARS-CoV-2 i #COVID-19

FAQs per a persones que treballen de cara al públic durant el confinament, i sobre persistència del virus i desinfecció de superfícies

Contingut elaborat per personal expert del Centre de Recerca en Sanitat Animal (CReSA) de l'Institut de Recerca i Tecnologia Alimentàries (IRTA).

La informació s'ha basat en un estudi publicat a *The New England Journal Medicine*, que compara el SARS-CoV-2 amb el coneixement previ d'altres coronavirus similars: el SARS-CoV i el MERS-CoV.

Última actualització: 20/3/2020

Consideracions prèvies: No tota la població està infectada, i la que ho està no allibera virus en cada exhalació. A més, quan respirem o exhalem aire en un espai exterior, el nostre alè es dilueix a l'instant en el volum d'aire d'aquest espai, en què constantment hi ha canvis d'aire i vent. Tot i que en espais tancats com supermercats o oficines hi ha menys volum d'aire que al carrer, és cert que generalment compten amb sistemes de circulació d'aire que ajuden a reduir el risc de contagi. Ara bé, és necessari que sempre respectin les recomanacions de seguretat i que no hi hagi una aglomeració de gent ni una densitat gaire alta de persones.

PERSISTÈNCIA DEL VIRUS A L'AIRE I EN DIFERENTS SUPERFÍCIES

Quant de temps roman el virus a l'aire?

La vida mitjana del SARS-CoV-2 en aerosols és de 3 hores. No obstant, això no significa que durant tot aquest temps la quantitat de virus existent en l'aire sigui prou com per infectar una persona.

Quant de temps roman el virus en les superfícies?

- **Sobre plàstics rígids**, fins a 16 hores amb un 50% de capacitat d'infecció.
- **Sobre metalls**: fins a 4 hores en el coure, amb un 50% de capacitat d'infecció; fins a 13 hores en l'acer, amb una capacitat d'infecció del 50% (tot i que se'n segueixen trobant rastres fins al cap de dos dies).
- **Sobre cartró**: hi persisteix prop de 9 hores al 50% de la capacitat d'infecció, però pot seguir contagiant fins a un dia després.
- **A la roba o als llençols**: és poc probable que el coronavirus hi persisteixi. La roba és una superfície porosa, en la qual el virus queda segrestat; es desconeix, però, si hi roman totalment inactiu.

DESINFECCIÓ

Quins productes podem fer servir per desinfectar les superfícies?

Es poden desinfectar amb etanol al 62-71% o amb lleixiu. Pel lleixiu, prepareu una dilució d'1 part lleixiu i 9 parts aigua. També es podria fer posant 1 got de lleixiu en una ampolla de 2 litres i acabar-la d'omplir d'aigua de l'aixeta fins dalt. També es pot utilitzar aigua oxigenada, es pot diluir amb aigua a 1/6 o 1/3. Pel que fa als llençols, n'hi haurà prou amb rentar-los amb aigua i sabó i, si vols, amb aigua calenta.

La desinfecció és immediata?

Els desinfectants no són instantanis i, per tant, per fer efecte necessiten estar un temps en contacte amb les superfícies a desinfectar. Aquest temps hauria de ser el prescrit pel fabricant, i habitualment és d'entre 5 i 15 minuts. Un cop transcorregut aquest temps, cal fregar bé la superfície amb una baieta o, encara millor, amb un tovalló de paper que, en acabat, hauries de llençar a les escombraries.

CONSELLS PER A PERSONES QUE TREBALLEN DE CARA AL PÚBLIC (farmàcies, botigues de queviures, estancs, etc.)

Quines mesures de protecció prenc en el meu entorn laboral?

Mantingues una distància de seguretat d'1 o 1,5 metres. Si pots, és millor estar en una posició una mica elevada com, per exemple, damunt d'una petita tarima; d'aquesta manera, les microgotes dels clients quedaran per sota del teu coll. Posa't guants i no et portis les mans a la cara, amb molt de compte de no tocar-te els ulls, la boca o el nas.

Puc tocar monedes i bitllets?

Sí, i si estàs intranquil/-la pots rentar-te les mans després de tocar-los.

Si porto mascareta, cada quant l'haig de canviar?

Les mascaretes autofiltrants són equips de protecció individual (EPIs) d'un sol ús. Les mascaretes quirúrgiques NO són EPIs. Sabem que en molts casos es reutilitzen, i el nombre de reutilitzacions les marcarà el sentit comú i l'estat de la mascareta. Una mascareta bruta, doblegada o retorçada no s'hauria de fer servir. A més, cal que la mascareta s'ajusti bé a la cara; per això, en el cas que duguis barba, és imprescindible que t'afaitis; en cas contrari la mascareta serà inefectiva.

M'haig de canviar de roba cada dia?

No necessàriament, i menys si portes bata, davantal, o una peça de roba similar que cobreixi totalment o parcialment la teva roba de carrer.

M'haig de dutxar just en arribar a casa?

No és necessari. El que sí és del tot obligatori és que et rentis les mans de forma intensiva amb aigua i sabó i, si pots, també la cara.

Com i on guardo la mascareta?

Dins d'una bossa de plàstic amb sistema d'autotancament, en un lloc raonablement sec i a les fosques (o on no li arribi llum directa).

La meva parella està embarassada i treballo de cara al públic cada dia. Quines mesures hem de prendre per evitar un possible contagi?

Per ara no s'ha descrit cap risc extraordinari pel que fa al virus SARS-CoV-2.

Recomanem que sempre que sigui possible, les dones embarassades evitin sortir de casa, i que les persones que hi convisquin i treballin de cara al públic segueixin les recomanacions fetes més amunt.

EL CALÇAT AMB QUÈ SE SURT AL CARRER

Per sortir al carrer he de fer servir sempre el mateix parell de sabates, i un cop a casa deixar-les a fora?

No, no hi ha cap limitació quant a les sabates a fer servir. Pot ser una bona idea, però, deixar-les a l'entrada. No cal que les desinfectis; n'hi ha prou que les freguis amb una baieta humida (amb lleixiu domèstic, diluït en aigua en una proporció d'1 part de lleixiu per 10 d'aigua).

CORONAVIRUS I ALIMENTS

Cuinant els aliments, destrueixo els virus?

Qualsevol cocció, com bullir o fregir, que permeti que el menjar arribi a una temperatura superior als 60° inactivarà el SARS-CoV-2.