

Recomanacions per a la sortida al carrer dels infants menors de 14 anys durant la fase de desconfinament de la COVID-19

El Dr. Pere Sala, Cap de Servei Transversal de Pediatria de l'Hospital Universitari General de Catalunya i l'Hospital Quirónsalud Vallès ens fa unes recomanacions per a les sortides dels infants al carrer.

La situació de emergència sanitària que ha comportat la COVID-19 ha fet necessari el confinament de les famílies, des del 14 de març, per evitar al màxim la transmissibilitat del virus SARS-Cov-2, causant d'aquesta pandèmia.

Aquesta mesura, que s'ha demostrat beneficiosa per al control de la pandèmia, ha alterat la rutina diària de les famílies, amb especial afectació al col·lectiu dels infants, en diferents àmbits: familiar, social i educatiu, entre d'altres. A banda, aquest confinament perllongat pot condicionar aspectes negatius en la salut física, com major tendència al sobrepès i obesitat i pèrdua de to muscular degut a l'increment del sedentarisme i aspectes negatius en la salut emocional (irritabilitat, decaïment, trastorns del son, etc..)

Tenint en compte l'evolució de la pandèmia, en fase d'estabilització en el moment actual, s'ha considerat a partir del 25 d'abril la necessitat de que els infants puguin realitzar sortides controlades al carrer pels beneficis que això pot reportar. Aquest són els associats a un estil de vida més saludable, amb la millora de síntesi de vitamina D, de la qualitat del son i una millora en el benestar social o familiar. Això s'ha de dur a terme mantenint unes mesures de seguretat per a evitar al màxim que això no repercuteixi desfavorablement en l'evolució de la pandèmia.

Recomanacions abans de sortir de casa:

Assegurar que el nen no presenta símptomes de malaltia. S'aconsella prendre la temperatura en cas de dubte. No poden sortir si estan en aïllament domiciliari per COVID-19 o en quarantena per haver estat en contacte amb algú diagnosticat de la malaltia.

Rentat de mans amb aigua i sabó o amb solució hidroalcohòlica

Abans de sortir explicar als nens el benefici de portar la mascareta durant el passeig. Convé que siguin mascaretes infantils o de fabricació domèstica.

És preferible pujar per les escales i no utilitzar l'ascensor del domicili sempre que sigui possible

L'infant ha de sortir acompanyat d'un adult amb el que convisqui i aquest pot acompanyar un màxim de tres infants

No està permès organitzar trobades amb altres familiars o amics

Els infants només poden endur-se bicicletes o patinets per a passejar

Recomanacions per a la sortida al carrer dels infants menors de 14 anys durant la fase de desconfinament de la COVID-19

Recomanacions durant la sortida:

Limitació de temps a una hora màxim de passeig

Limitació de distància a un km màxim des del domicili

Es pot passejar per espais d'ús públic, inclòs espais naturals i zones verdes autoritzades, però no es poden utilitzar els espais recreatius de jocs infantils ni les instal·lacions esportives, ni utilitzar gronxadors, tobogans o altres elements propis dels parcs infantils pel risc de superfícies susceptibles de contaminar-se o d'estar contaminades

Ús de mascareta durant el passeig: aconsellable per als nens majors de 3 anys, sempre i quan el nen la toleri bé

No és necessari l'ús de guants

Mantenir la distància prudencial de seguretat de 2 mestres respecte d'altres persones i no tenir contacte físic

En cas de trobar-se amics i coneguts, a més de la distància de seguretat, es recomana un màxim de 10 minuts de trobada

El nen pot caminar, córrer i jugar

Es recomana que no es mengi al carrer

Recomanacions en tornar a casa:

Higiene de mans amb aigua i sabó o amb solució hidroalcohòlica

Explicar al nen que encara que la sortida hagi estat curta, l'endemà podrà tornar a sortir

La franja horària en que es pot sortir a passejar amb els infants en la fase actual és de **12:00 h a 19:00 h**

Recomanacions per a la sortida al carrer dels infants menors de 14 anys durant la fase de desconfinament de la COVID-19

Sobre quirónsalud

Quirónsalud és el major grup hospitalari d'Espanya i el tercer d'Europa. Conta amb més de 35.000 treballadors en més de 120 centres sanitaris, entre els que es troben 45 hospitals que ofereixen 6.800 llits hospitalaris.

Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben el Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Fundación Jiménez Díaz, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Gipúzkoa, etc. El grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals son universitaris) i la investigació medico-científica (compta amb el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, l'únic centre investigador privat acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

A més, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant més de 1.600 projectes d'investigació a tota Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit tasques capdavanteres, essent els pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre altres.

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45