Bombolla social

Autor:
Data de publicació: 12-04-2021

Final de la quarantena: "bombolles socials", l'estratègia de Nova Zelanda per sortir de la quarantena

Laura Plitt
Món de notícies de la BBC

2 de maig de 2020

Difondre la bombolla social permet incorporar més persones al nucli familiar que han de mantenir aquesta relació exclusivament.

Amb l'extensió de la quarantena a molts països que porten setmanes en confinament solitari, i la manca de claredat sobre com sortir-ne sense augmentar dràsticament els casos de Covid-19, l'esperit de les persones s'ha anat desgastant.

Més enllà del cop econòmic que representa per a aquells que depenen del treball diari pel seu mitjà de vida o caos logístic per als pares que han fet malabars treballant des de casa i cuidant dels seus fills, molts pateixen l'impacte de la soledat i la falta de contacte físic.

Per aquest motiu, una de les estratègies que alguns governs estan plantejant per sortir d'aquest embús és crear o expandir les anomenades "bombolles socials".

El terme va començar a guanyar protagonisme després que Nova Zelanda, un dels països amb més èxit en la lluita contra la pandèmia, anunciés la caiguda del seu nivell d'alarma de 4 a 3.

Com va arribar Nova Zelanda per eliminar els contagis del nou coronavirus i quin paper va jugar Jacinda Ardern

Mentre es mantingui la recomanació de romandre a casa i evitar al màxim les interaccions socials en aquest país, les noves normes que van entrar en vigor dilluns autoritzen a la població a ampliar el seu cercle de contactes.

"La gent ha de continuar dins de la bombolla de casa seva, però pot ampliar-la per reconnectar amb la seva família extensa,o per portar cuidadors,o per ajudar persones aïllades",diu el govern a la seva pàgina web, "sempre que tothom visqui al mateix poble o ciutat".

El contacte entre aquest grup de persones ha de ser exclusiu:és a dir, les persones que formen part d'aquesta bombolla no poden formar part d'una altra.

Omet el contingut de YouTube, 1

Final del contingut de YouTube, 1

"Aquest enfocament és una manera d'augmentar el contacte social alhora que minimitza el risc de transmissió de la malaltia, ja que si es produeix una infecció es manté dins de la bombolla i no es pot transmetre als altres", explica Stefan Flasche, professor associat de la London School of Hygiene and Tropical Medicine.

"És una manera eficient de relaxar les restriccions que, en principi, són viables en gairebé qualsevol situació en què el nombre de contagis ja no augmenta", afirma.

Segons la seva opinió, és una eina important per fer front a la situació, ja que la recerca d'una vacuna continua, "tot i que cada país ha de prioritzar quines mesures cal flexibilitzar amb més urgència".

No més de 10

Tot i que la proposta implementada a Nova Zelanda no estableix un nombre d'individus per unitat (tot i que òbviament la idea d'una bombolla és petita), altres governs que avaluen la possibilitat d'incorporar aquesta estratègia estableixen un límit de 10 persones.

En el context britànic, mantenint aquest límit, la idea seria permetre la combinació d'un grup familiar amb dos o tres grups més, també en exclusiva.

La idea també està sent considerada entre d'altres per Escòcia, Canadà i Bèlgica.

Per als nens petits, que no poden comunicar-se tan bé amb els seus companys digitalment, el contacte físic amb altres nens és important.

Per a Per Block, coautor d'un estudi liderat per la Universitat d'Oxford sobre estratègies basades en la reestructuració de les nostres relacions socials per aplanar la corba de covid-19 després de la quarantena, els avantatges d'aquest model són evidents.

"Com més estricta sigui la quarantena, més gran serà el cost per a la vida social i el benestar psicològic de les persones", explica l'investigador a BBC World.

"Hi ha una gran diferència entre conèixer algunes persones o estar soles a la casa, especialment per a persones que són psicològicament vulnerables, o que es troben en una situació insegura, o que necessiten contacte físic per al seu benestar mental."

Brian Dow, subdirector executiu de Rethink Mental Illnes, una ONG britànica cridada a promoure els drets de les persones afectades per problemes de salut mental, creu que aquesta política seria beneficiosa sempre que estigui ben gestionada.

"Això permetria a la gent alleujar l'ansietat que poden sentir quan estan atrapats a casa seva", va dir a la BBC.

"La gent ha estat molt creativa (en termes de socialització), però, francament, el que necessiten ara és simplement una abraçada."

Com construir la bombolla

Però, com pot una família o un grup d'habitatge construir la seva bombolla sense que sigui un mal de cap, acceptant-ne uns, rebutjant els altres i deixant tothom satisfet?

"És una tasca delicada perquè has de fer un contracte social amb altres persones que estan en la teva bombolla i assegurar-te que tothom es quedi dins d'ella i això es basa en la confiança", admet Block.

També hi ha molts altres factors a tenir en compte com les diferents generacions que conviuen sota un mateix sostre.

Per construir una bombolla social, és important reconèixer qui necessita més per expandir la seva bombolla personal.

"Si fos per mi i la meva parella, probablement estaríem bé comunicant-nos digitalment amb els nostres amics, però tinc una nena de quatre anys i la seva situació és pitjor, perquè troba a faltar la interacció física amb els seus amics perquè no pot comunicar-se bé digitalment", diu Flasche.

"És per això que cal tenir en compte qui dins de la casa necessita més per ampliar la seva bombolla personal, i crear una unitat segons qui realment ho necessita."

Una altra cosa important, apunta Block, és crear una bombolla amb un grup geogràficament proper (com els veïns que són amics i amb una estructura familiar similar), de manera que "en cas de contagi, es pot limitar la distància a la qual es propaga la malaltia".

De què dependrà l'èxit d'aquesta estratègia?

La resposta és senzilla: que la gent compleixi les normes.

La qual cosa, en canvi, no són per sempre, sinó "una solució intermèdia entre ara i potser en un any en què tornem a interactuar amb normalitat", diu Block.

"Ho veig com una oportunitat per a la societat", diu Lasche.

Si les persones segueixen les normes i limiten al màxim els seus contactes, aquesta pot ser una estratègia viable i sostenible que faci més tolerable la quarantena a llarg termini", afirma.

"Si no complim les normes i establim més contactes, la malaltia es propagarà, i haurem de tornar a l'aïllament més greu. Per això a tots ens interessa no ser així", afegeix.

Nova Zelanda, on l'estratègia de bombolla social ja està en marxa, reavaluarà l'11 de maig com avançar.