

COVID-19 Consigli pratici da seguire. (Ver.2.0)

1. Lavarsi spesso le mani

Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi (<https://youtu.be/gh9X4ENh6bE>) Se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare un gel idroalcolico disinfettante. Lavarsi le mani elimina il virus.

2. Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.

Il virus si trasmette principalmente per via respiratoria, ma può entrare nel corpo anche attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi evita di toccarli con le mani non ben lavate. Le mani, infatti, possono venire a contatto con superfici contaminate dal virus e trasmetterlo al tuo corpo.

3. Coprire bocca e naso se si starnutisce o si tossisce.

In presenza di un'infezione respiratoria acuta, evitare contatti ravvicinati con le altre persone, tossire all'interno del gomito o di un fazzoletto, preferibilmente monouso, indossare una mascherina e soprattutto lavarsi le mani: infatti, se ci si copre la bocca con le mani si potrebbero successivamente contaminare oggetti o persone con cui si viene a contatto.

4. Evitare il contatto ravvicinato con altre persone.

Mantenere almeno 2 metri di distanza dalle altre persone, in particolare quando tossiscono o starnutiscono o hanno la febbre, perché il virus è contenuto nelle goccioline di saliva e può essere trasmesso a distanza ravvicinata (1). Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri.

5. Usare la mascherina solo se si sospetta di essere malato o si assistono persone malate.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di indossare una mascherina solo se si sospetta di aver contratto il nuovo coronavirus o sono presenti sintomi quali tosse o starnuti, o se ci si prende cura di una persona con sospetta COVID-19. (2)

6. Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.

I disinfettanti chimici che possono uccidere il nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) sulle superfici includono disinfettanti a base di candeggina / cloro, solventi, etanolo al 75%, acido peracetico e cloroformio.

7. Non assumere farmaci antivirali né antibiotici a meno che siano prescritti dal medico.

Allo stato attuale non ci sono evidenze scientifiche che l'uso dei farmaci antivirali prevenga l'infezione da nuovo coronavirus (SARS-CoV-2). Gli antibiotici non funzionano contro i virus, ma solo contro i batteri. Il SARS-CoV-2 è, per l'appunto, un virus e quindi gli antibiotici non vengono utilizzati come mezzo di prevenzione o trattamento, a meno che non subentrino co-infezioni batteriche.

1) DEFINIZIONE DI “CONTATTO RAVVICINATO O STRETTO”

Il contatto stretto di un caso possibile o confermato” è definito come:

- a. una persona che vive nella stessa casa di un caso di COVID-19;
- b. una persona che ha avuto un contatto fisico diretto con un caso di COVID-19 (per esempio la stretta di mano);
- c. una persona che ha avuto un contatto diretto non protetto con le secrezioni di un caso di COVID-19 (ad esempio toccare a mani nude fazzoletti di carta usati);
- d. una persona che ha avuto un contatto diretto (faccia a faccia) con un caso di COVID-19, a distanza minore di 2 metri e di durata maggiore a 15 minuti;
- e. una persona che si è trovata in un ambiente chiuso (ad esempio aula, sala riunioni, sala d'attesa dell'ospedale) con un caso di COVID-19 per almeno 15 minuti, a distanza minore di 2 metri;
- f. un operatore sanitario od altra persona che fornisce assistenza diretta ad un caso di COVID-19;
- g. una persona che abbia viaggiato seduta in aereo nei due posti adiacenti, in qualsiasi direzione, di un caso di COVID-19, i compagni di viaggio o le persone addette all'assistenza e i membri dell'equipaggio addetti alla sezione dell'aereo dove il caso indice era seduto (qualora il caso indice abbia una sintomatologia grave od abbia effettuato spostamenti all'interno dell'aereo, determinando una maggiore esposizione dei passeggeri, considerare come contatti stretti tutti i passeggeri seduti nella stessa sezione dell'aereo o in tutto l'aereo).

2) QUANDO E COME USARE LA MASCHERINA

- a. La mascherina non è necessaria per la popolazione generale in assenza di sintomi respiratori.
- b. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di indossare la mascherina solo se si sospetta di aver contratto il COVID-19 e si presentano sintomi quali tosse o starnuti, oppure se ci si prende cura di una persona con sospetta infezione da COVID-19.
- c. L'uso della mascherina aiuta a limitare la diffusione del virus ma deve essere adottata in aggiunta ad altre misure di igiene respiratoria e di lavaggio delle mani.
- d. Non è utile indossare più mascherine sovrapposte.
- e. Prima di indossare la mascherina, pulire le mani con lavaggio con acqua e sapone o gel idroalcolico.
- f. Coprire la bocca ed il naso con la maschera, accertandosi che essa sia ben adesa al volto.
- g. Per rimuoverla, staccarla da dietro l'orecchio e non prendendola da davanti. Buttarla tempestivamente in un cestino e disinfettare accuratamente le mani.