



GUIDA ALLA PROTEZIONE PERSONALE CONTRO IL COVID-19



Istituto Italo-cinese

Il virus – Informazioni generali /03

Diagnosi e trattamento /06

Isolamento volontario /08

I divieti di viaggio /10

Protezione personale /13

Raccomandazioni specifiche /16

Gestione degli stati emotivi /19

► **INDICE**

INTRODUZIONE

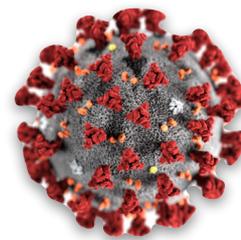
La presente guida ha lo scopo di illustrare a tutti gli italiani senza specifiche conoscenze mediche i “come” ed i “perché” delle problematiche quotidiane durante l’epidemia di COVID-19. La guida sintetizza l’esperienza di oltre due mesi di lavoro e battaglia dei medici cinesi in prima linea contro l’epidemia nella città di Wuhan. Ricordiamo che l’Università nostra “sorella” è la Zhongnan University of Economics and Law (ZUEL), proprio di Wuhan, ove sorge l’Istituto Italo-Cinese fondato dalla Sapienza Università di Roma e dalla medesima ZUEL (di cui il Magnifico Rettore Eugenio Gaudio è docente, nonché dottore *honoris causa*).

Si tratta di una guida pratica preparata appositamente per l’Italia, sulla base delle linee guida per la prevenzione, il controllo, la diagnosi e il trattamento del virus della Commissione Sanitaria Nazionale della Repubblica Popolare Cinese, adattate sulla base delle misure di contenimento attualmente vigenti in Italia e dello sviluppo dell’epidemia in Italia. Il nostro obiettivo è di fornire, nella maniera più concisa e chiara possibile, assistenza pratica agli amici che oggi in Italia combattono la stessa battaglia condotta precedentemente in Cina, e di esporre risposte intuitive e scientificamente fondate ai diversi problemi quotidiani che possono sorgere nel corso dell’epidemia.

I Presidi dell’Istituto Italo-Cinese
Prof. Oliviero Diliberto Prof. Xu Diyu

IL VIRUS

INFORMAZIONI GENERALI



Cos'è il SARS-CoV-2? Cos'è il COVID-19?

SARS-CoV-2 (abbreviazione di Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2), è un nuovo tipo di coronavirus. COVID-19 (abbreviazione di Coronavirus Disease 2019) indica le patologie causate dal virus SARS-CoV-2.

Posso essere contagiato?

Sì, le persone sono soggette a contagio.

Il mio animale domestico può essere contagiato?

A parte casi rari (attualmente due in tutto il mondo), ancora non si hanno notizie di contagi di animali domestici.

Chi può trasmettermi il SARS-CoV-2?

- I contagiati con sintomi (tosse, febbre, difficoltà respiratorie).
 - I contagiati asintomatici (i.e. che non presentano, o non presentano ancora sintomi).
-

Come si diffonde il SARS-CoV-2?

Al momento i maggiori canali di trasmissione sono tre: la trasmissione diretta, la trasmissione per contatto e la trasmissione aerea.

- La trasmissione diretta si riferisce all'infezione per mezzo di tosse, starnuti, gocce di saliva (ad es. diffuse mentre si parla) e respiri esalati, che vengono direttamente inalati dalla persona che poi viene infettata.
- La trasmissione per contatto avviene quando le mani entrano in contatto con una superficie contaminata e, in seguito, con bocca, naso e occhi dell'individuo.

- La trasmissione per via aerea si riferisce alle goccioline diffuse nell'aria che provocano infezione tramite inalazione.

Il nuovo coronavirus è stato rilevato anche nel sangue, nelle feci e nelle urine, ma non è ancora stato dimostrato scientificamente che le persone possano essere contagiate tramite queste sostanze.

Quanto a lungo sopravvive il SARS-CoV-2?

Le istituzioni competenti ritengono che il virus diffuso nell'atmosfera possa sopravvivere fino a 8 ore; su superfici di plastica e di acciaio può invece sopravvivere 2-3 giorni.

Come fa il SARS-CoV-2 ad infettare le persone?

- Avere diretto contatto con le goccioline del respiro delle persone infette (es. quando parlano o starnutiscono o tossiscono o si soffiano il naso).
- Toccare una superficie infetta → toccarsi con le mani occhi, naso e bocca → l'infezione si trasmette a tutto il corpo.
- Inalare goccioline infette (es. starnuti, tosse) o del virus presente nell'aria.

**Indossare una mascherina e lavarsi frequentemente le mani può ridurre efficacemente il rischio di contagio.*

Il SARS-CoV-2 è molto contagioso?

Sì, al momento gli esperti ritengono che il covid-19 sia più contagioso della Sars e della Mers.

La virulenza del SARS-CoV-2 è molto forte?

La patogenicità (i.e. capacità del virus di condurre a malattia) è inferiore a quella della SARS e della MERS.

La maggior parte dei casi è lieve. Le persone anziane e quelle immunodepresse (i.e. persone con difese immunitarie basse a causa di cattive condizioni di salute, infezioni o altre cause) sono più a rischio e per loro la prognosi è in genere più grave.

I bambini presentano invece, generalmente, sintomi lievi.

Dopo quanto tempo dall'infezione mi ammalerò?

Ad oggi, nella maggior parte dei casi, il periodo di incubazione del virus (periodo che va dall'infezione al sorgere dei sintomi) varia tra 1 e 14 giorni. In media il periodo va dai 3 ai 7 giorni.

Esistono oggi medicine specifiche e/o vaccini?

No. Sono in corso sperimentazioni cliniche per l'uso di vaccini già esistenti.

Che relazione c'è tra il COVID-19 e l'influenza?

Nessuna relazione, si tratta di due patologie diverse.

DIAGNOSI E TRATTAMENTO

In che momento devo preoccuparmi del COVID-19?

- Se nei 14 giorni precedenti ho avuto contatti stretti con persone poi risultate infette.
- Se ho viaggiato in paesi o zone ad alto rischio.

Sintomi: sintomi da sindrome respiratoria acuta di qualunque gravità, ad inclusione di respiro corto e tosse, con o senza febbre. Altri sintomi possono essere la diarrea, oppure uno stato febbrile ma senza altri sintomi.

Cos'è un paziente sospetto?

Se inizio, secondo i segnali indicati sopra, a preoccuparmi del COVID-19, allora sono un paziente sospetto.

Cos'è un paziente confermato?

Se sono risultato positivo agli specifici test, allora sono un paziente confermato.

Sono un paziente sospetto: cosa devo fare?

Devo auto-isolarmi e fare domanda per poter fare un test di conferma. Non devo uscire di casa.

Sono un familiare di un paziente sospetto: cosa devo fare?

E' consigliato che i pazienti sospetti siano isolati separatamente dagli altri membri della famiglia. Devo poi attendere il risultato del test. Se il test è negativo, allora anche i familiari possono uscire di casa.

Sono un paziente confermato: cosa devo fare?

- Se non ho sintomi o ho sintomi lievi devo restare in auto-isolamento. Non devo uscire di casa.
 - Se sono gravemente malato devo essere curato secondo le disposizioni sanitarie del caso. Deve essere un medico professionista a valutare se debba o no ricorrere a trattamenti sanitari.
-

Sono un familiare di un paziente confermato: cosa devo fare?

Se ho avuto contatti stretti con un paziente confermato, allora sono un paziente sospetto e devo restare in auto-isolamento. Non devo uscire di casa.

Qual è la cura per questo virus?

La maggior parte dei casi è lieve e non servono cure specifiche. Tuttavia, devo monitorare il possibile aggravarsi della mia malattia: se ho febbre e difficoltà respiratorie, è consigliato che mi rivolga ad un medico.

Prendere antibiotici generici o farmaci contro l'influenza può avere efficacia?

No.

ISOLAMENTO VOLONTARIO

Cos'è l'isolamento volontario?

Isolamento volontario (o auto-isolamento) significa che resto a casa per 14 giorni, evito contatti con altre persone e cerco di rimanere separato dagli altri membri della famiglia.

Chi ha bisogno di andare in auto-isolamento?

- Chi ha avuto contatti con un paziente confermato.
 - Chi è stato in paesi o zone ad alto rischio.
 - Chi è paziente asintomatico.
 - Chi è paziente con sintomi lievi.
-

Come devo trascorrere il periodo di auto-isolamento?

- Procurarsi riserve di cibo, medicine e altre risorse necessarie.
- Mantenere il più possibile le comunicazioni con il mondo esterno.
- Stare in stanze ben areate, spegnere i condizionatori ed aprire le finestre. Cercare di evitare l'utilizzo di tappeti nelle stanze.
- Se possibile, utilizzare un bagno indipendente. Se bisogna condividere il bagno, utilizzare asciugamani separati. Ogni volta che si utilizza il bagno, pulire e disinfettare accuratamente, prestare attenzione alle toilettes, ai rubinetti, alle docce/vasche e a tutte le superfici.
- Quando si usa una cucina in comune, indossare la mascherina ed utilizzare stoviglie e accessori separati.
- Lavarsi le mani con acqua e sapone prima di cucinare e mangiare, e dopo aver usato il bagno. Coprirsi naso e bocca con un fazzoletto quando si starnutisce e gettare il fazzoletto in un bidone con un coperchio.
- Insacchettare due volte l'immondizia e sigillare i sacchi. Lo smaltimento dei rifiuti dipende dai risultati dei test: se un paziente è positivo al test, i suoi rifiuti vanno trattati come rifiuti sanitari ed è necessario rivolgersi, per i consigli appropriati, a soggetti specializzati.

- Rifiutare visite.
- Non uscire a meno che non sia necessario rivolgersi ad assistenza medica. Non utilizzare trasporti pubblici o taxi, se possibile utilizzare mezzi propri.
- Mantenersi in contatto con le strutture sanitarie. I pazienti con febbre alta e difficoltà respiratorie persistenti devono sottoporsi a trattamento sotto la supervisione e guida di un medico.

I DIVIETI DI VIAGGIO COSA DEVO FARE IN PRESENZA DEI DIVIETI DI SPOSTAMENTO?

Sono una persona sana, perché non posso uscire?

- Se riduco le uscite, riduco anche il rischio di essere infettato. A causa del numero limitato di test a disposizione, molti pazienti senza sintomi possono non essere individuati. Il SARS-CoV-2 può rimanere nell'ambiente circostante e sulle superfici per lungo tempo, uscire di casa può significare che inalerò il virus oppure toccherò superfici infette e poi, toccando naso, occhi o bocca, mi infetterò.
- Se le persone osservano l'isolamento volontario, il rischio di trasmissione del virus da persona a persona si riduce e si riduce anche il numero dei contagiati, diminuendo la pressione sul sistema sanitario. Tutto ciò può comportare il ripristino del normale funzionamento del sistema sanitario e dell'ordine sociale.

Sono una persona sana e resto a casa: che consigli mi date?

- Ridurre al minimo le uscite non necessarie, come uscire per acquisti, andare a correre, andare a passeggio con il cane, vedere gli amici, ecc. E' consigliato concentrarsi solo sugli acquisti di cose necessarie per la vita quotidiana.
- Osservare una dieta leggera, praticare esercizio fisico (dentro casa), abituarsi a delle accurate pratiche igieniche, prestare sempre la massima attenzione al lavaggio delle mani, alla pulizia delle stanze e dei bagni, pulire la pattumiera regolarmente, non condividere accessori sanitari e di pulizia, disinfettare le stoviglie e le tovaglie.

Come posso pulire e disinfettare gli oggetti di casa?

Devo pulire e disinfettare ogni giorno le superfici con cui ho maggiore contatto, ad inclusione dei tavoli, delle maniglie delle porte, degli interruttori della luce, dei piani di cottura, delle librerie, dei telefoni, delle tastiere, delle toilettes, dei rubinetti, delle vasche/docce. Se la superficie è molto sporca, prima di disinfettare devo lavarla con detergente, sapone e acqua. Devo usare candeggina o un disinfettante a base alcolica (non meno del 70% di alcol) e altri disinfettanti per la casa. Devo seguire le istruzioni per l'uso del prodotto e fare attenzione all'areazione della stanza durante l'uso.

Se esco di casa verrò contagiato?

Posso ridurre il rischio di contagio evitando luoghi pubblici chiusi o affollati. Quando esco di casa devo indossare correttamente la mascherina ed evitare contatti con persone affette da tosse o febbre.

Come posso proteggermi quando devo uscire?

- Devo indossare la mascherina e dei guanti monouso quando esco.
 - Devo scegliere, ove possibile, di camminare, di andare in bicicletta o di utilizzare un mezzo privato, non devo usare mezzi pubblici.
 - Non devo andare in posti pubblici chiusi o affollati.
 - Devo prestare attenzione all'igiene delle mani. Non devo toccarmi occhi, naso o bocca.
 - Quando tossisco o starnutisco, devo usare un fazzoletto oppure starnutire e tossire nell'interno del gomito. Se uso un fazzoletto devo poi buttarlo in un cestino con un coperchio.
-

E' vero che quando esco non posso toccare nulla?

Non è vero. Dopo aver toccato oggetti in posti pubblici, devo evitare di toccare occhi, naso e bocca. Se non posso farne a meno, devo lavarmi le mani prima di toccarmi.

Sono uscito e sono stato a contatto con un paziente confermato/sospetto: cosa devo fare?

Se possibile devo evitare di entrare in contatto con pazienti. Se devo per forza farlo, è consigliato che entrambi indossiamo la mascherina e rimaniamo ad almeno 1,8 metri di distanza. Se c'è contatto ravvicinato, devo mettermi in auto-isolamento.

Quando torno a casa dopo esser stato fuori, cosa devo fare?

- Devo togliermi le scarpe all'ingresso e posizionarle in un posto areato.
 - Devo togliermi gli abiti esterni, appenderli sul balcone oppure rigirarli da dentro a fuori ed appenderli su una mensola.
 - Dopo aver riposto gli abiti esterni, devo lavarmi le mani.
 - Non è necessario disinfettare con alcol i vestiti, ma si possono disinfettare con alcol le mani e i telefoni cellulari.
 - Devo posizionare oggetti come portachiavi e buste della spesa in posti areati, non serve una disinfezione speciale.
-

Quando torno a casa, come devo lavare i vestiti?

- Devo usare guanti usa e getta.
- Devo lavarmi le mani con acqua e sapone appena mi tolgo i guanti.
- Non devo agitare o scuotere la biancheria sporca.
- Devo lavare gli indumenti secondo le istruzioni adatte per ognuno. Devo lavare alla più alta temperatura raccomandata e far asciugare completamente i vestiti. La biancheria di una persona infetta può essere lavata insieme agli indumenti di altre persone.
- Devo pulire e disinfettare le stampelle per vestiti.

PROTEZIONE PERSONALE

Perché devo indossare la mascherina?

La principale modalità di trasmissione del SARS-CoV-2 è attraverso il respiro. La mascherina può ridurre la diffusione di gocce di saliva, il loro volume e la loro velocità, può anche proteggere le persone sane, bloccare gocce di saliva infette, impedire che colui che la indossa inali il virus e può ridurre efficacemente il rischio di infezione.

In che situazioni devo indossare la mascherina?

Quando si esce di casa è in generale consigliato indossare la mascherina. Nelle seguenti situazioni devo indossarla:

- Quando prendo un mezzo di trasporto pubblico.
- Quando devo stare per lungo tempo in un ambiente stretto ed affollato.
- Quando vado in ospedale dal dottore.
- Quando entro in contatto con pazienti sospetti o confermati.
- Se sono un paziente sospetto o confermato.

** Il livello di efficacia e protezione delle mascherine deve essere progressivamente più alto nell'ordine delle ipotesi descritte.*

Quali sono le categorie più comuni di mascherine?

In Europa ci sono due categorie principali di mascherine, quelle chirurgiche e quelle respiratorie. Normalmente si possono indossare le mascherine chirurgiche. Le maschere protettive respiratorie sono suddivise, secondo gli standard europei EN149, in tre categorie: FFP1, FFP2, FFP3.

Come devo indossare correttamente la mascherina chirurgica?

- Prima di indossare la mascherina devo lavarmi le mani, la parte chiara della mascherina è l'interno, il naso e la bocca vanno coperti entrambi, la parte scura è l'esterno.
- Al momento di indossarla, devo aprirla completamente, coprire del tutto il naso e la mandibola e poi premerla forte contro il naso, assicurandomi che aderisca bene alla faccia. Le maschere con elastico auricolare vanno indossate direttamente, quelle con laccio a strappo vanno regolate secondo la circonferenza della testa e vanno legate dietro la testa o dietro le orecchie.
- Non devo utilizzare una mascherina più di una volta.
- Quando rimuovo la mascherina, devo cercare di non toccare la parte esterna. Devo ripiegare la mascherina separatamente e buttarla. Dopo aver tolto la maschera, devo subito lavarmi le mani.

Come devo indossare una maschera respiratoria?

- Devo indossare le maschere con elastico auricolare direttamente, comprimere all'altezza del naso ed assicurarmi che la maschera aderisca completamente alla faccia.
- Per le altre maschere (senza elastico auricolare), prima devo fissare con la mano la maschera sul volto cosicché copra naso, bocca e mento, poi infilo l'elastico inferiore dietro le orecchie e l'elastico superiore sulla nuca. Faccio un po' di pressione sulla striscia metallica sopra la maschera con tutte e due le mani fino a quando la parte è completamente vicina al setto nasale. Posso inspirare ed espirare per assicurarmi dell'aderenza della maschera.
- Nessuno dei due tipi di mascherina può essere riutilizzato.

Quando devo lavarmi le mani?

Dopo aver toccato qualsiasi oggetto in un qualsiasi luogo pubblico e prima di toccare occhi, naso e bocca devo lavarmi le mani.

Perché lavarmi le mani?

Lavarsi correttamente le mani è uno dei metodi più efficaci per evitare il contagio attraverso occhi, naso e bocca. Con il lavaggio delle mani, i microorganismi che si depositano sulla pelle possono essere efficacemente rimossi.

Come devo lavarmi le mani?

Devo usare sapone ed acqua corrente, oppure posso utilizzare disinfettante per le mani con contenuto di etanolo almeno al 60%.

Segui questi cinque passi:

- Bagnati le mani con acqua corrente pulita (calda o fredda), chiudi il rubinetto e applica il sapone.
- Strofini le mani l'una con l'altra insieme al sapone. Detergi il dorso delle mani, gli spazi tra le dita e quelli sotto le unghie.
- Sfregati le mani per almeno venti secondi. Per tenere il tempo, canticchia 2 volte la canzone "Tanti auguri a te".
- Sciacquati le mani con acqua corrente pulita.
- Asciugati le mani utilizzando un asciugamano pulito oppure asciugale all'aria.

RACCOMANDAZIONI SPECIFICHE

Per gli anziani

Il sistema immunitario degli anziani è più debole e quindi i tassi di mortalità e di grave malattia aumentano.

Tutti gli anziani devono osservare l'isolamento volontario scrupolosamente e lasciare che siano i familiari ad occuparsi dell'approvvigionamento; devono mantenere calma e stabilità emotiva, prestare attenzione all'areazione delle stanze, lavarsi frequentemente le mani, non uscire, praticare esercizio, lavorare e riposarsi, osservare una dieta bilanciata e rifiutare visite. Devono inoltre monitorare quotidianamente il loro stato di salute.

Per i bambini

A differenza degli adulti, la maggior parte dei bambini contagiati ha sintomi molto lievi e i contagi asintomatici sono comuni. I bambini devono mantenere un umore stabile e devono essere accuditi da genitori calmi e non in uno stato di panico.

Devo anzitutto accertarmi della mia sicurezza, capire la malattia e dire la verità riguardo alla malattia. Devo spiegare che durante il decorso delle malattie infettive, l'auto-isolamento, in assenza di vaccino, può prevenire il contagio. Devo cercare di individuare attività da svolgere dentro casa, ridurre l'attenzione verso i social media e tenere compagnia e infondere sicurezza. Devo rifiutare visite e prestare attenzione

all'areazione delle stanze, lavare le mani spesso e non creare assembramenti quando vado fuori.

Per le donne in gravidanza

Il livello di contagio delle donne in gravidanza non è superiore alla media e questo potrebbe essere dovuto all'isolamento di molte donne in gravidanza presso le proprie case. La proporzione di contagi gravi tra le donne in gravidanza è significativamente più alta che nelle donne della medesima età non in gravidanza. Se una donna in gravidanza sviluppa una condizione di salute grave, dovrebbe essere considerata, nei tempi appropriati, la possibilità di un'interruzione di gravidanza, così da migliorare il trattamento della donna stessa. Sinora non sono stati rilevati casi di neonati positivi al virus dopo il parto. Le donne in gravidanza diagnosticate come positive hanno sintomi progressivamente più gravi. E' raccomandata una guida professionale. Le pazienti in stato avanzato di gravidanza possono rivolgersi ad un aiuto professionale per mantenere la stabilità emotiva. Devono inoltre isolarsi, assicurarsi di dormire a sufficienza e di mangiare con equilibrio, assicurarsi di avere a disposizione i beni necessari, prestare attenzione all'areazione delle stanze, controllare il proprio peso, fare esercizio dentro casa, ridurre l'attenzione verso i social media e rifiutare visite.

Per gli immunodepressi e le persone in cura farmacologica

Si consiglia di isolarsi scrupolosamente, tenere i contatti con le strutture sanitarie e, ove necessario, rivolgersi ad una guida professionale.

Per i malati di patologie croniche

Per i malati cronici di patologie quali diabete o ipertensione, il tasso di contagi gravi è più alto. Si consiglia di osservare l'auto-isolamento, di controllare la propria dieta, di praticare esercizio, di assumere regolarmente i medicinali per la propria condizione cronica, di evitare qualsiasi rischio di infezione, mantenere la stabilità emotiva e rivolgersi alla cura e al supporto dei familiari ove necessario, di prestare attenzione all'areazione delle stanze, di lavarsi spesso le mani, di non uscire e di rifiutare visite.

Per i pazienti che devono sottoporsi ad operazioni di chirurgia d'emergenza

Se un paziente che deve sottoporsi ad operazioni chirurgiche risulta contagiato, il medico curante deve occuparsi dell'operazione chirurgica. Tuttavia, sulla base delle disposizioni per la sicurezza dell'ospedale e degli altri pazienti, l'ospedale deve assicurare il massimo livello di protezione. Si richiede una sala operatoria a pressione negativa e lo staff medico deve disporre di copricapo a pressione positiva e di maschera protettiva. L'ospedale può rifiutarsi di eseguire un'operazione in assenza di tali condizioni. La specifica situazione dell'ospedale va considerata. Se l'ospedale non può assicurare la

sicurezza del medico operante, non può nemmeno assicurare la sicurezza degli altri pazienti con cui il medico entra in contatto.

Per i malati di tumore

I malati di tumore sono soggetti al virus?

I pazienti con una storia clinica di tumore, rispetto alla media, sono più soggetti al COVID-19, ma soprattutto hanno un più alto rischio di contrarre l'infezione in forma grave e che l'infezione peggiori più velocemente. Anche se i pazienti hanno completato i trattamenti anti-tumorali e sono in fase di guarigione, devono prestare la massima attenzione alla propria protezione e devono seguire le stesse precauzioni consigliate per i malati attivi di tumore.

Si può posticipare la chemioterapia per i malati di tumore?

Non si può generalizzare, bisogna valutare caso per caso a seconda della condizione del paziente e del tumore. Se il paziente gode di buona salute e la malattia è in remissione o in condizioni stabili, si consiglia di posticipare la chemioterapia senza che ciò influisca sulla prognosi. Se il paziente è in buona salute ma la malattia è in uno stadio avanzato, si raccomanda di continuare il trattamento e scegliere un piano di trattamento specifico. E' necessario tenere in considerazione l'efficacia e gli effetti collaterali della chemioterapia. Se il paziente versa in cattive condizioni di salute ma la malattia è stabile, si raccomanda di posticipare la chemioterapia ed effettuare una nuova valutazione tra le 2 e le 4 settimane dopo. Se il paziente è in cattive condizioni di salute e la malattia è in fase di avanzamento, si raccomanda, dopo un'adeguata valutazione, di procedere alla chemioterapia in proporzione appropriata per ridurre moderatamente

l'intensità e la dose dei farmaci somministrati per limitare gli effetti collaterali e le complicazioni.

Si può posticipare un'operazione chirurgica?

Per i pazienti in remissione o in condizioni stabili, è possibile posticipare l'intervento chirurgico. Se il tumore è in condizioni critiche o vi sono complicazioni che richiedono interventi urgenti, un medico specialista dovrebbe essere contattato al fine di determinare un momento adatto per procedere all'intervento sulla base delle condizioni di sicurezza dell'ospedale.

Come distinguere tra febbre legata a patologie tumorali e febbre da COVID-19?

La febbre legata a patologie tumorali è generalmente lieve o moderata e di lunga durata. Si può ulteriormente distinguere dalla febbre da COVID-19 sulla base del rilevamento del test del tampone e di una scansione CT polmonare.

Si possono posticipare le visite di controllo per le patologie tumorali?

Se non vi sono sintomi riconducibili al tumore, è da considerare l'opportunità di estendere l'intervallo di tempo tra un controllo e l'altro; se vi sono sintomi rilevanti, è bene rivolgersi a un dottore circa l'opportunità di procedere alle chemioterapia e semplificare il più possibile le procedure di controllo.

Come gestire la vita quotidiana per i malati di tumore?

Dati i livelli inferiori di immunità dei malati di tumore, durante l'epidemia è necessario prestare maggiore attenzione alla prevenzione. Bisogna lavarsi spesso le mani, indossare le mascherine quando si esce di casa ed uscire di casa il meno possibile; osservare una dieta equilibrata e tenere in casa le scorte necessarie. I pazienti con difficoltà nel mangiare possono consumare alimenti in forma di purea.

LA GESTIONE DEGLI STATI EMOTIVI

Come combattere l'ansia?

Per gli adulti: devo evitare di prestare eccessiva attenzione ai social media; posso comunicare con il mondo esterno tramite la rete e i messaggi; posso dedicare più tempo a combattere lo stress; posso esercitarmi a prendermi cura di me stesso; posso concentrarmi sulla mia tranquillità mentale.

Per i bambini: rassicuriamoli circa la loro sicurezza; lasciamo che esprimano le loro preoccupazioni; condividiamo con loro le nostre analisi; riduciamo la loro esposizione alle notizie; creiamo per loro uno stile di vita stabile.

Per le persone in auto-isolamento: posso tenermi in contatto con i familiari attraverso i social media, con i messaggi o telefonando; devo seguire un programma per prendermi cura di me stesso; devo tenermi occupato: giocare, leggere, guardare dei film; devo concentrarmi su nuovi modi per rilassarmi.

Cos'è il SARS-CoV-2? Cos'è il COVID-19?	3
Posso essere contagiato?	3
Il mio animale domestico può essere contagiato?	3
Chi può trasmettermi il SARS-CoV-2?	3
Come si diffonde il SARS-CoV-2?	3
Quanto a lungo sopravvive il SARS-CoV-2?	4
Come fa il SARS-CoV-2 ad infettare le persone?	4
Il SARS-CoV-2 è molto contagioso?	4
La virulenza del SARS-CoV-2 è molto forte?	4
Dopo quanto tempo dall'infezione mi ammalerò?	5
Esistono oggi medicine specifiche e/o vaccini?	5
Che relazione c'è tra il COVID-19 e l'influenza?	5
In che momento devo preoccuparmi del COVID-19?	6
Cos'è un paziente sospetto?	6
Cos'è un paziente confermato?	6
Sono un paziente sospetto: cosa devo fare?	6
Sono un familiare di un paziente sospetto: cosa devo fare?	6
Sono un paziente confermato: cosa devo fare?	7
Sono un familiare di un paziente confermato: cosa devo fare?	7
Qual è la cura per questo virus?	7
Prendere antibiotici generici o farmaci contro l'influenza può avere efficacia?	7
Cos'è l'isolamento volontario?	8
Chi ha bisogno di andare in auto-isolamento?	8
Come devo trascorrere il periodo di auto-isolamento?	8
Sono una persona sana, perché non posso uscire?	10
Sono una persona sana e resto a casa: che consigli mi date?	10

Come posso pulire e disinfettare gli oggetti di casa?	11
Se esco di casa verrò contagiato?	11
Come posso proteggermi quando devo uscire?	11
E' vero che quando esco non posso toccare nulla?	11
Sono uscito e sono stato a contatto con un paziente confermato/sospetto: cosa devo fare?	11
Quando torno a casa dopo esser stato fuori, cosa devo fare?	12
Quando torno a casa, come devo lavare i vestiti?	12
Perché devo indossare la mascherina?	13
In che situazioni devo indossare la mascherina?	13
Quali sono le categorie più comuni di mascherine?	13
Come devo indossare correttamente la mascherina chirurgica?	14
Come devo indossare una maschera respiratoria?	14
Quando devo lavarmi le mani?	14
Perché lavarmi le mani?	14
Come devo lavarmi le mani?	15
Per gli anziani	16
Per i bambini	16
Per le donne in gravidanza	16
Per gli immunodepressi e le persone in cura farmacologica	17
Per i malati di patologie croniche	17
Per i pazienti che devono sottoporsi ad operazioni di chirurgia d'emergenza	17
Per i malati di tumore	17
Come combattere l'ansia?	19

La lotta al Covid-19 è diventata una battaglia globale. Sulla base delle esperienze e delle lezioni del personale medico-sanitario di Wuhan in prima linea, è stata prodotta una guida professionale di semplice lettura relativa a questo nuovo tipo di virus, nella speranza che possa fornire riferimenti utili sulla pandemia e consigli alla popolazione italiana attualmente impegnata nella lotta al virus.

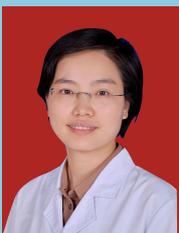
Questa pandemia rappresenta una battaglia comune dell'umanità nell'era della globalizzazione, la nostra speranza è che le esperienze già vissute e le lezioni imparate possano essere d'aiuto a tutti in questi momenti di difficoltà.

Comitato Scientifico



ZHAO Lei

Primario – Dipartimento di Infettivologia – Union Hospital, Wuhan, Repubblica Popolare Cinese. Sin dallo scoppio dell'epidemia di COVID-19 ha lavorato a Wuhan, combattendo il virus con la sua lunga esperienza nel campo.



ZHAO Yingchao

PhD in oncologia, Vice-Primario – Union Hospital, Wuhan, Repubblica Popolare Cinese.



WAN Huan

Medico specialista in endocrinologia, Wuhan, Repubblica Popolare Cinese. Numerosi anni di esperienza presso la clinica specializzata nel trattamento terapeutico delle febbri.

Comitato Organizzativo

YOU Yuze, HUANG Meiling, SABATINO Gianmatteo, HUANG Yun, LIU Gang, DURSI Domenico