

## CIRCOLARE DA FAR LEGGERE ALLE CLASSI

### “Dieci Comportamenti da seguire”.

A seguito dell'epidemia e vittime accertate di Coronavirus in Italia, e contagi in aumento tra Lombardia e Veneto. In queste ore concitate tra preoccupazione e tante domande che ogni semplice cittadino si pone, quella più frequente è “come evitare il contagio da coronavirus?”.

Il **Ministero Della Salute** e dell'**istituto Superiore Della Sanità** lancia un vademecum: “Dieci Comportamenti da seguire”.

Dieci punti che spaziano dal lavarsi spesso le mani o pulire le superfici cercando di sfatare anche qualche mito come la paura che i prodotti made in China o i pacchi ricevuti dalla Cina siano pericolosi.

Al primo posto del decalogo capeggia **lavarsi le mani** infatti, il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Spiegano “le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%. Lavarsi le mani - precisano - elimina il virus”.

**Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute**, è questo il secondo punto affrontato “mantieni almeno un metro di distanza - raccomandano - dalle altre persone, in particolare quando tossiscono o starnutiscono o hanno febbre, perché - spiegano - il virus è contenuto nelle goccioline di saliva e può essere trasmesso a distanza ravvicinata”. Segue poi nelle linee guida **non toccarti occhi, naso e bocca con le mani**, infatti “il virus” si trasmette principalmente per via respiratoria, ma può entrare nel corpo anche attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi - raccomandano - evita di toccarli con le mani non ben lavate. Le mani - precisano nel manifesto - infatti, possono venire a contatto con superfici contaminate dal virus e trasmetterlo al tuo corpo”.

Ancora sulle vie aeree si focalizza il quarto punto del manifesto **Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci**, è questo quanto raccomandano “se hai un'infezione respiratoria acuta, evita contatti con le altre persone, tossisci all'interno del gomito o di un fazzoletto, preferibilmente monouso, indossa una mascherina e lavati le mani. Se ti copri la bocca con le mani potresti contaminare gli oggetti o le persone con cui vieni a contatto”.

Il quinto punto invita ad un uso responsabile dei farmaci: **non prendere farmaci antivirali né antibiotici a meno che non siano prescritti dal medico**. Allo stato attuale spiegano “non ci sono evidenze scientifiche che l'uso dei farmaci virali prevenga l'infezione da nuovo coronavirus (SARS-CoV-2). Gli antibiotici - precisano - 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”.

**Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol**. Il decalogo concentra la sua attenzione anche sulle superfici e spiegano che “i disinfettanti chimici che possono uccidere il

nuovo coronavirus sulle superfici includono disinfettanti a base di candeggina/cloro, solventi, etanolo al 75%, acido peracetico e cloroformio” e invitano a rivolgersi al proprio medico e farmacista per tutti i consigli necessari.

Altro punto toccato dal decalogo è quello dell'uso della mascherina. Da quanto sono comparsi i primi casi del nuovo Coronavirus in tutto il mondo è stata la corsa a procurarsene per potersi sentire al sicuro ma l'organizzazione mondiale della sanità raccomanda di indossare una mascherina solo se sospetti di aver contratto il nuovo coronavirus, e sono presenti sintomi quali la tosse o starnuti o se si debba prendersi cura di una persona con sospetta infezione da nuovo coronavirus (viaggio recente in Cina e sintomi respiratori). L'uso della mascherina spiegano “aiuta a limitare la diffusione del virus, ma deve essere adottata in aggiunta ad altre misure di igiene quali il lavaggio delle mani per almeno 20 secondi inoltre - precisano - non è utile indossare più mascherine sovrapposte”.

**I prodotti made in China e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi.** L'organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato che “le persone che ricevono pacchi dalla Cina non sono a rischio di contrarre il nuovo coronavirus, perché non è in grado di sopravvivere a lungo sulle superfici. A tutt'oggi - precisano - non abbiamo alcuna evidenza che oggetti - prodotti in Cina o altrove, possano trasmettere il nuovo coronavirus”.

Attivo, inoltre, è il **numero verde 1500** che deve essere contattato se si presentano febbre o tosse e se si è tornati dalla Cina da meno di 14 giorni. Il periodo di incubazione del nuovo coronavirus è compreso tra 1 e 14 giorni. Specificano infatti “se sei tornato da un viaggio in Cina da meno di 14 giorni, e ti viene la febbre, tosse, difficoltà respiratorie, dolori muscolari, stanchezza chiama il numero verde del Ministero della Salute per avere informazioni su cosa fare”. Indossa una mascherina, se sei a contatto con altre persone, usa fazzoletti usa e getta e lavati le mani, queste le ulteriori raccomandazioni presenti nel decalogo. Infine una rassicurazione sui propri animali domestici: **gli animali da compagnia non diffondono il coronavirus.** Al momento fanno sapere “non ci sono prove che animali da compagnia come cani e gatti possano essere infettati da coronavirus. Tuttavia, è sempre bene lavarsi le mani con acqua e sapone dopo il contatto con gli animali da compagnia”.

All'iniziativa hanno aderito Conferenza Stato Regioni, FNOMCEO (Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri), FNOPI (Federazione nazionale degli ordini delle professioni infermieristiche), FOFI (Federazione Ordini farmacisti Italiani), FNOVI (Federazione Nazionale Ordini Veterinari Italiani), CARD (Confederazione Associazioni Regionali di Distretto), FADOI (Federazione delle Associazioni dei Dirigenti Ospedalieri Internisti), SIFO (Società Italiana di Farmacia Ospedaliera), SIM (Società Italiana di Microbiologia), SIMIT (Società Italiana di Malattie Infettive e Tropicali), SIMPIOS (Società Italiana Multidisciplinare per la Prevenzione delle Infezioni nelle Organizzazioni Sanitarie), SITI (Società Italia di Igiene e Medicina Preventiva), FIMMG (Federazione Italiana Medici di Famiglia), SIMMG (Società Italiana di Medicina Generale), ANMDO (Associazione Nazionale dei Medici delle Direzioni Ospedaliere), AMCLI (Associazione Microbiologi Clinici Italiani), FEDERFARMA (Federazione nazionale dei titolari di farmacia italiani).