

TRASMISSIONE

CONTAGIOSITÀ

INCUBAZIONE

COS'È?

- ➔ Covid-19 è un virus appartenente alla famiglia dei coronavirus che attacca soprattutto le cellule delle vie respiratorie provocando malattie respiratorie, anche gravi, compresa la polmonite.
- ➔ Gli anziani, le persone vulnerabili e coloro che soffrono di malattie croniche hanno più probabilità di sviluppare una forma grave di malattia.
- ➔ Il Covid-19 è una malattia nuova e le conoscenze scientifiche sono in continua evoluzione perciò è importante tenersi aggiornati da fonti attendibili:
www.salute.gov.it/nuovocoronavirus

COME SI TRASMETTE?

Il Covid-19 si trasmette da persona a persona tramite goccioline infette di secrezioni respiratorie.

- ➔ Le goccioline infette possono essere diffuse tramite:

TOSSE STARNUTI PARLARE A DISTANZA RAVVICINATA

- ➔ Le goccioline possono entrare nel corpo umano tramite:

BOCCA NASO OCCHI

- ➔ Il contagio avviene tramite

- la respirazione di goccioline infette
- toccare con le mani una superficie sulla quale sono cadute alcune goccioline e toccarsi poi gli occhi, la bocca o il naso



CHI È INFETTIVO?

Potenzialmente tutti siamo contagiosi poiché **anche chi non presenta sintomi** potrebbe trasmettere il virus.

- Asintomatici: chi non ha sintomi può essere contagioso soprattutto nelle 24-48 ore precedenti l'insorgenza
- Sintomatici: la persona è molto contagiosa indipendentemente dalla severità dei sintomi
- Convalescenti: chi è in via di guarigione potrebbe ancora trasmettere il virus perciò è importante proteggersi e adottare misure di prevenzione per evitare il rischio di contagio anche con chi non ha sintomi.

QUANTO DURA L'INCUBAZIONE DOPO CHE SI È STATI ESPOSTI AL VIRUS?

- In media tra i 2 e i 12 giorni
- Il 95% dei casi si manifesta entro 12 giorni dal contatto
- Perciò 14 giorni è il tempo indicato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) come il ragionevole periodo di quarantena che deve osservare una persona esposta

UNA VOLTA GUARITO, SARÒ PROTETTO DAL RISCHIO DI AMMALARMI DI NUOVO?

Probabilmente avrai sviluppato anticorpi che ti proteggono dalla reinfezione, anche se ancora non si sa quanto potrebbe durare questa "protezione", probabilmente per alcuni mesi.

Per saperne di più sulle attività di MSF per fermare l'epidemia di Covid-19: www.msf.it/covid19



SINTOMI

DIAGNOSI

CATEGORIE VULNERABILI

CASE DEFINITION

QUALI SONO I SINTOMI PIÙ COMUNI?

- FEBBRE
- TOSSE
- DIFFICOLTÀ RESPIRATORIA
- MAL DI GOLA
- DOLORE MUSCOLARE
- STANCHEZZA GENERALIZZATA

In molti pazienti è stata riscontrata la perdita di gusto e olfatto come sintomo iniziale.

COME VIENE FATTA LA DIAGNOSI?

- ➔ Non è possibile fare auto-diagnosi
- ➔ La conferma della malattia viene fatta attraverso un esame specifico: il tampone naso-faringeo
- ➔ Il tampone può essere analizzato solo nei laboratori validati dall'istituto superiore di sanità
- ➔ Solo un medico, valutati i sintomi clinici e la storia medica, può prescrivere di fare un tampone



ESISTE UNA TERAPIA?

- Per ora non esiste nessun farmaco approvato per la terapia o prevenzione di questa malattia.
- È importante non ricorrere a "medicine fai da te" o prendere farmaci senza prescrizione medica.
- Per chi ha sintomi lievi, il medico potrebbe prescrivere farmaci antinfluenzali.

CHI È PIÙ A RISCHIO?

LE PERSONE ANZIANE

LE PERSONE CON MALATTIE GIÀ ESISTENTI

Perciò è fondamentale proteggere le persone anziane e con patologie croniche dal rischio di contagio evitando di farle entrare in contatto con persone potenzialmente infette.

CHI È POTENZIALMENTE INFETTO?

- Chi presenta sintomi riconducibili all'infezione
- Chi è stato a stretto contatto con una persona malata e può essersi contagiato, trasmettendo il virus anche se non ha sintomi

QUANDO SI DEFINISCE IL "CONTATTO STRETTO"?

- Se abito nella stessa casa di una persona positiva
- Se ho avuto un contatto fisico diretto con una persona positiva (abbraccio, stretta di mano)
- Se ho avuto contatto con oggetti potenzialmente infetti (ad es. fazzoletti sporchi, abiti, ...)
- Se sono stato in un luogo chiuso con la persona per almeno 15 minuti a distanza inferiore a 2 metri

Se penso di avere sintomi o se sono stato a stretto contatto con una persona malata **devo avvisare subito il medico di famiglia**, oppure chiamare i numeri verdi regionali per il coronavirus.

Per saperne di più sulle attività di MSF per fermare l'epidemia di Covid-19: www.msf.it/covid19



UN'EFFICACE PROTEZIONE DEVE FONDARSI SULLA RECIPROCA FIDUCIA E SORVEGLIANZA RISPETTO ALLA NOSTRA SALUTE E A QUELLA DELLE PERSONE CON CUI ENTRIAMO IN CONTATTO.

PROTEGGENDO TE STESSO E LE PERSONE CHE HAI INTORNO, PROTEGGI L'INTERA COMUNITÀ.

COSA PUOI FARE PER TE STESSO

- ➔ Segui uno stile di vita sano e regolare
- ➔ Resta informato da fonti attendibili senza sovraccaricarti di notizie: www.salute.gov.it/nuovocoronavirus
- ➔ Evita di esporti al rischio di contagio limitando contatti ed uscite
- ➔ Controlla quotidianamente il tuo stato di salute monitorando l'eventuale comparsa di sintomi
- ➔ Se sei malato rimani a casa, chiama il tuo medico e non andare al lavoro
- ➔ Se fai parte di una categoria vulnerabile (ad esempio malattia cronica, gravidanza) avvisa il tuo datore di lavoro e proteggi innanzi tutto te stesso



COSA PUOI FARE PER LE PERSONE CHE ASSISTI

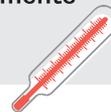
- ➔ Aiutale a comprendere che le misure restrittive sono importanti ed essenziali per la prevenzione
- ➔ Aiutale a mantenere contatti sociali attraverso social e telefono
- ➔ Crea occasione di svago, se possibile sfruttando giardini o terrazze
- ➔ Mantieni la loro routine, aiutali ad avere uno stile di vita sano e ritmi regolari
- ➔ Controlla regolarmente la salute della persona che assisti.
Se insorgono sintomi contatta il medico o i numeri regionali

SE TI OCCUPI DI UNA PERSONA POSITIVA AL COVID-19

- Proteggiti adeguatamente con dispositivi adeguati



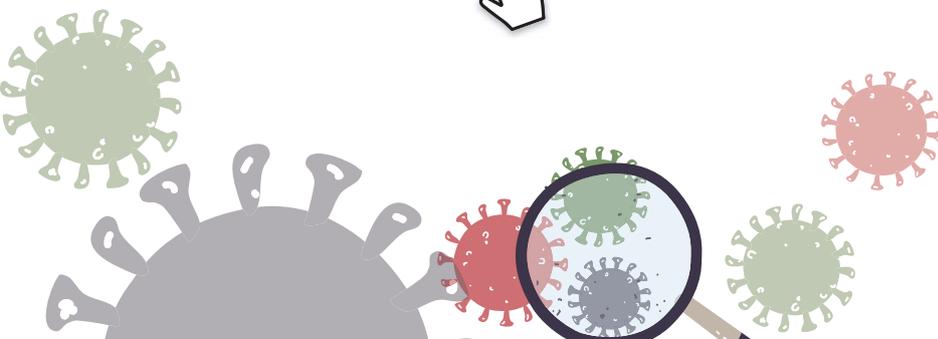
- Controlla le sue condizioni di salute frequentemente



- Se i sintomi peggiorano avvisa subito il medico o il 112



Per saperne di più sulle attività di MSF per fermare l'epidemia di Covid-19: www.msf.it/covid19



MISURE DI PREVENZIONE E CONTROLLO DELLE INFEZIONI DA ADOTTARE NELL'ASSISTENZA DOMICILIARE

LA PREVENZIONE E IL CONTROLLO DEL CONTAGIO SONO FONDAMENTALI E PROTEGGONO SIA GLI OPERATORI SIA LE PERSONE ASSISTITE

PREVENZIONE A CASA E AL LAVORO

- ➔ Lavare le mani è la misura di prevenzione più efficace
- ➔ Evita i contatti sociali non necessari
- ➔ Rispetta la distanza di almeno 1 metro da chiunque non sia un tuo familiare
- ➔ Se per lavoro hai necessità di stare a contatto con gli altri utilizza protezioni adeguate (ad esempio guanti e mascherina)
- ➔ Pratica l'igiene della casa quotidianamente
- ➔ Se sei malato avvisa subito il tuo medico ed evita qualsiasi contatto con gli altri



COME PROTEGGERMI DURANTE IL LAVORO DOMESTICO E L'ASSISTENZA A CATEGORIE VULNERABILI?

Informati preventivamente sulle condizioni di salute delle persone che assisti: **se hanno sintomi** riconducibili al Covid-19 o **se sono venute a contatto con persone positive** invitalo a chiamare il medico ed evita qualsiasi contatto

QUANDO ARRIVI A DOMICILIO

- preoccupati che le persone che assisti non abbiano sintomi
- cambiatvi abiti e scarpe e lascia quelli "da esterno" all'ingresso
- lavati le mani prima e dopo qualsiasi procedura
- utilizza asciugamani e stoviglie a te dedicate
- se utilizzi il bagno, disinfettalo **prima e dopo l'uso**

DURANTE IL LAVORO

- la casa dovrebbe essere disinfettata ogni giorno con prodotti diluiti a base di candeggina o alcool etilico
- favorisci il ricircolo d'aria aprendo le finestre
- utilizza i dispositivi di protezione adeguati in base a ciò che devi fare

DOPO IL LAVORO

- getta i dispositivi di protezione in un sacco da chiudere e gettare nei rifiuti indifferenziati
- lavati le mani accuratamente
- lava gli abiti utilizzati durante il lavoro separatamente, ad almeno 60°
- non utilizzare gli stessi abiti in un altro luogo di lavoro

Per saperne di più sulle attività di MSF per fermare l'epidemia di Covid-19: www.msf.it/covid19



DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE (DPI)

DPI PER USO QUOTIDIANO



• MASCHERINE CHIRURGICHE



• GUANTI MONOUSO

DPI DA UTILIZZARE IN CASO DI CONTATTO A RISCHIO



• MASCHERINE CON FILTRO RESPIRATORIO



• OCCHIALI PROTETTIVI O VISIERA



• CAMICE MONOUSO

PREVENZIONE A CASA E AL LAVORO

- ➔ Rimani aggiornato sulle disposizioni in vigore nella tua regione
- ➔ Ricorda che il dispositivo di protezione è efficace solo se utilizzato correttamente
- ➔ L'utilizzo dei dispositivi **non sostituisce** il lavaggio delle mani
- ➔ Utilizza i dispositivi adeguati al tipo di attività che devi svolgere
- ➔ Indossa i dispositivi correttamente e con attenzione
- ➔ Attenzione a non toccare occhi, naso e bocca mentre indossi i dpi
- ➔ La maggior parte dei dispositivi di protezione sono monouso, non riutilizzarli!
- ➔ Rimuovili facendo attenzione a non toccare la parte esterna e gettali in un sacco apposito che dev'essere chiuso e buttato nei rifiuti indifferenziati
- ➔ Mantieni ben sanificate le superfici di lavoro



**I DPI SONO IMPORTANTI PER LA TUA PROTEZIONE,
MA NON SUFFICIENTI SE NON RISPETTI LE MISURE DI IGIENE**





CHE FARE IN CASO DI SOSPETTA INFEZIONE DA COVID-19

NEL CASO IN CUI:

- Tu o le persone che assisti manifestiate sintomi riconducibili ad un'infezione da covid-19
- Tu o chi assisti siate venuti a contatto stretto con una persona malata di covid-19:
 - contatta il medico di famiglia per chiedere istruzioni
 - se non ti risponde contatta i numeri verdi nazionali o il 112
 - autoisolati ed evita il contatto sociale anche con i tuoi conviventi fino a che il medico ti avra' dato istruzioni
 - non andare in ospedale o in ambulatorio se non ti viene espressamente detto dal medico
 - non prendere farmaci senza prescrizione medica
 - se il medico richiede il tampone segui le istruzioni che ti daranno e fino al momento del risultato non uscire e non avere contatti con nessuno

È IMPORTANTE RICORDARE CHE I SINTOMI DEL COVID-19 SONO SIMILI A QUELLI DI MOLTE COMUNI MALATTIE E CHE ANCHE CHI È ASINTOMATICO POTREBBE TRASMETTERE L'INFEZIONE. PERCIÒ MANTIENI L'ATTENZIONE SEMPRE ALTA PER TE STESSO E PER CHI ASSISTI.

SE IL MEDICO O L'AUTORITÀ SANITARIA DISPONGONO L'ISOLAMENTO DOMICILIARE PER TE O LE PERSONE CHE ASSISTI:

- Non uscire ed evita di entrare in contatto con chiunque
- Stai in una stanza separata dai tuoi conviventi
- Se possibile, usa un bagno riservato solo a te
- Mantieni i contatti sociali attraverso telefono ed internet
- Chiedi ed offri aiuto per reperire beni di prima necessita'
- Misura la temperatura mattina e sera
- Se compaiono o peggiorano i sintomi avvisa subito il medico
- Indossa una mascherina se devi entrare in contatto con altre persone
- Lavati frequentemente le mani
- Arieggia frequentemente le stanze
- Osserva scrupolosa igiene respiratoria
- Utilizza stoviglie, lenzuola e asciugamani a te dedicati
- Getta i rifiuti potenzialmente contaminati separatamente
- Igenizza le superfici delle stanze in cui soggiorni
- Non interrompere mai la quarantena senza la conferma del medico



SE ASSISTI UNA PERSONA MALATA O SOSPETTA UTILIZZA SEMPRE DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE ADEGUATI E OSSERVA SCRUPolosAMENTE LE REGOLE IGIENICHE

Per saperne di più sulle attività di MSF per fermare l'epidemia di Covid-19: www.msf.it/covid19



CHI SONO E COME RIDURRE IL RISCHIO DI CONTAGIO

- Chi ha più di 60 anni e le persone che hanno malattie croniche o condizioni di immunodepressione sono più esposte al rischio di sviluppare forme gravi di malattia.
- Persone affette da patologie neurologiche o da disabilità hanno difficoltà ad osservare le precauzioni necessarie per proteggersi dal contagio perciò hanno un aumentato rischio di ammalarsi.

PERCIÒ È NECESSARIA LA MASSIMA ATTENZIONE QUANDO PRESTIAMO LORO ASSISTENZA

SE TI OCCUPI DI UNA PERSONA ANZIANA:

- Rassicurala e spiegale con calma e semplicità il motivo delle misure restrittive
- Evita quanto più possibile che esca o frequenti luoghi chiusi o affollati
- Aiutala a reperire beni di prima necessità (cibo e farmaci) con la consegna a domicilio
- Non deve andare dal medico per ricette o controlli di routine, può contattarlo telefonicamente e utilizzare la ricetta digitale
- È bene tenere una scorta di 2 settimane dei farmaci di cui fa uso abitualmente
- Aiutala a tenere i contatti con parenti e amici attraverso telefono ed internet
- Se non è autosufficiente, rispetta misure di igiene ed indossa i DPI: proteggeranno te ma soprattutto lei/lui
- Preoccupati di osservare le sue condizioni di salute: se noti cambiamenti chiama il medico

SE TI OCCUPI DI UNA PERSONA ANZIANA:

- Limita uscite e visite
- Osserva regole di prevenzione ed igiene scrupolosamente
- Programma visite e controlli in modo da limitare l'accesso in ospedale



SE TI OCCUPI DI UNA PERSONA AFFETTA DA DISABILITÀ O ALTERAZIONI NEUROLOGICHE

- Il cambiamento imposto dalle nuove regole potrebbe destabilizzarla: spiegale con calma e ripetutamente le ragioni, tranquillizzandola
- Mantieni quanto più possibile le sue abitudini ed imposta una routine
- Utilizza promemoria, disegni o video per farle comprendere le nuove regole e le misure di prevenzione
- Sorveglia costantemente il suo stato di salute prestando attenzione a qualsiasi cambiamento: il disorientamento potrebbe essere un primo sintomo di scompenso o malattia





REAZIONI PSICOSOCIALI ALL'EPIDEMIA E COME PROTEGGERSI

CHI È PIÙ A RISCHIO?

Un'epidemia rappresenta un serio rischio per il benessere psico-sociale nostro e dei nostri assistiti. In questo periodo possono verificarsi:

Reazioni somatiche, con manifestazioni che possono assomigliare a quelle dell'infezione stessa

Ansia fino agli attacchi di panico, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione e altri disturbi della sfera psicosociale.

COME AVERE CURA DI SÉ STESSI E DEGLI ALTRI E LIMITARE GLI EFFETTI NEGATIVI DELL'EPIDEMIA SUL NOSTRO BENESSERE PSICOSOCIALE

- MANTIENI I CONTATTI SOCIALI

- TIENITI INFORMATO DA FONTI ATTENDIBILI

- MANTIENI O CREA UNA ROUTINE QUOTIDIANA

- CERCA DI AVERE CURA DI TE STESSO

- CERCA DI DORMIRE BENE, IL SONNO È IMPORTANTE!

IL COVID-19 E LA SENSAZIONE DI PAURA

L'epidemia si accompagna per molti a una costante sensazione di paura.

La paura è un'emozione fondamentale e serve a proteggerci. La paura non è nostra nemica! Evitiamo di farci sopraffare dalla paura e che essa paralizzi ogni nostra attività.

COSA FARE PER GESTIRE LA PAURA?

Affronta le situazioni che la provocano invece di evitarle e chiuderti in te stesso. Adotta cambiamenti per avere il controllo delle situazioni che ti spaventano

Riconosci che sei nervoso e va bene così, è normale. Si può avere paura senza perdere il controllo.

POSSIAMO GESTIRE LA PAURA TENENDO A MENTE 4 SEMPLICI STRATEGIE:

1 Riconoscerla:

Riconosci ciò che ti spaventa. Chiediti "Che cosa sento? Cosa penso?"

2 Analizzarla:

Valuta i rischi reali e separali da quelli immaginati.

3 Socializzarla:

Non sei il solo ad avere paura e puoi trovare sfogo e supporto condividendola con le persone di cui ti fidi

4 Scomporla:

Prova a vedere le diverse parti che la compongono: non sapere cosa fare in caso di contagio / non sentirsi al sicuro quando si è in gruppo / ... Questo ti aiuterà a mettere in atto comportamenti utili.

Puoi trovare consigli utili a questo link <https://www.medicisenzafrotiere.it/covid19-salute-psicosociale/>

...e se avessi bisogno di un aiuto esterno

<https://www.psy.it/materiali-prodotti-dalle-associazioni-societa-scientifiche>

<https://d66rp9rxjwtyw.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/04/Guida-anti-stress-per-i-cittadini2.pdf>

Per saperne di più sulle attività di MSF per fermare l'epidemia di Covid-19: www.msf.it/covid19

