Proteggersi dal Virus

Il miglior modo di prevenire la malattia da nuovo coronavirus (COVID-19) è evitare l'esposizione al virus.
Il nuovo coronavirus si trasmette principalmente attraverso il contatto con una persona infetta, indipendentemente che manifesti o meno la malattia o i sintomi, in particolare attraverso le goccioline respiratorie prodotte quando la persona tossisce, starnutisce o parla. Anche le mani, se contaminate e portate alla bocca, al naso o agli occhi possono contribuire alla diffusione del virus.

Alla comparsa di uno o più sintomi di tipo influenzale, in particolare febbre, disturbi respiratori, tosse e dolori muscolari, è necessario rimanere a casa e mettersi immediatamente in contatto con il proprio medico curante o con i numeri di riferimento Regionali o Nazionali.

In caso di comparsa di segni o sintomi come difficoltà respiratoria improvvisa o grave, labbra o viso di colore bluastro, dolore o pressione al petto, confusione o difficoltà a rimanere svegli contattare immediatamente il 112 o 118.

Misure igienico-sanitarie, raccomandazioni di prevenzione e consigli utili

DISTANZIAMENTO SOCIALE
Rimanere a casa il più possibile ed evitare contatti stretti con altre persone (mantenere la distanza di almeno 1 metro). Evitare le strette di mano e gli abbracci, non stare vicino a persone malate, anche se con sintomi lievi. Non invitare amici o parenti, soprattutto bambini, a casa.
Qualora un convivente presenti sintomi respiratori, invitarlo ad indossare una mascherina chirurgica e contattare il proprio medico.

LAVAGGIO FREQUENTE DELLE MANI

- **Rimuovere monili, braccialetti e anelli**
- **Con acqua e sapone per 40-60 secondi strofinando bene: spazi fra le dita, dorsi e palmi, unghie, fino ai polsi. Asciugare bene le mani dopo averle lavate. Deve essere fatto soprattutto quando le mani sono visibilmente sporche (polvere, fango, elementi organici e non).**
- **Gel alcolico (almeno al 60%), strofinando fino a completa asciugatura delle mani. Questo lavaggio è più rapido (20-30 secondi) e può essere eseguito ovunque, ma attenzione perché è inefficace se le mani sono visibilmente sporche.**
- **Non serve eseguire entrambi i tipi di lavaggio delle mani, scegliere un tipo di lavaggio in base alle condizioni.**
- **Se il lavaggio non viene eseguito correttamente rispettando tempi e modalità, può risultare inefficace.**
- **Le mani devono essere lavate sempre:**
  - **dopo aver soffiato il naso, tossito o starnutito;**
  - **dopo essere stato a contatto con altre persone;**
  - **prima e dopo la manipolazione degli alimenti e dei pasti;**
  - **dopo aver toccato animali;**
  - **dopo aver utilizzato il bagno;**
  - **ogni qual volta esse appaiano sporche**

UTILIZZO DELLA MASCHERINA
Usare sempre la mascherina quando si esce dal domicilio, in particolare quando ci si reca in ospedale per visite, esami o trattamenti.
- Le mascherine chirurgiche sono composte da più strati di tessuto-non-tessuto e sono utili a prevenire la fuoriuscita di secrezioni e goccioline da parte di chi le indossa proteggendo gli altri.
- Le mascherine filtranti FFP2 e FFP3 sono utili per bloccare il passaggio di particelle di dimensioni estremamente piccole proteggendo chi le indossa con efficacia filtrante molto alta (dal 94% al 99%).

ATTENZIONE: le mascherine dotate di valvola proteggono chi le indossa in maniera molto efficace, ma non proteggono gli altri dalle nostre emissioni perché quando espiriamo la valvola si apre. Se non si dispone di mascherine senza valvola, è opportuno indossare sopra la mascherina valvolata una mascherina chirurgica, almeno in ambienti pubblici.

Per la durata nel tempo delle mascherine occorre fare affidamento alle indicazioni del produttore: in generale le mascherine sono monouso, perdono il loro potere filtrante nel tempo ed in base alla loro umidità. Se si frequenta l'ospedale per visite ed esami è buona norma smaltire la mascherina appena si rientra al domicilio.

COME INDOSSARE LA MASCHERINA:

1. Lavare le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica;
2. Adattare la mascherina al proprio volto, coprire naso e bocca assicurandosi che sia integra e che aderisca bene al volto;
3. Non toccare la mascherina mentre la si indossa;
4. Togliere la mascherina prendendola dall'elastico o dai lacci e non toccare la parte anteriore della mascherina; gettarla nei rifiuti indifferenziati, e lavare le mani;
5. La barba può ostacolare l'aderenza al viso della mascherina e ridurne la capacità protettiva.

UTILIZZO DEI GUANTI

i guanti monouso possono aiutare a prevenire le infezioni. Questi possono essere in vinile, nitrile, lattice, gomma o plastica.

Sono utili soprattutto quando ci si trova in luoghi pubblici o molto frequentati, quando si fa la spesa o quando si sta accudendo altre persone o si hanno contatti ravvicinati e/o prolungati.

Devono essere cambiati ogni volta che si sporcano, o al termine dell'attività per cui si sono indossati, ed essere eliminati nei rifiuti indifferenziati. I guanti devono essere tolti tirandoli dal polso verso la punta delle dita e senza movimenti bruschi che possano diffondere particelle presenti sulla loro superficie.

L'uso dei guanti non deve sostituire il lavaggio delle mani.

ATTENZIONE: i guanti possono fornire un senso di "falsa sicurezza", occorre utilizzarli solo quando veramente necessario e tenendo presente che anch'essi possono fungere da veicolo di trasmissione virale, è comunque fondamentale non toccare bocca, naso e occhi o altri oggetti come cellulare, borse, chiavi ecc. Lavare sempre le mani una volta rimossi.

NORME IGIENICHE GENERALI

Curare la propria igiene personale, evitare di toccarsi occhi, bocca, naso. Portare sempre con se un flaconcino di gel alcolico quando ci si trova in luoghi pubblici. Coprire naso e bocca con fazzoletti monouso quando si starnutisce o tossisce, altrimenti usare la piega del gomito.

Lavare con acqua e sapone e disinfettare con prodotti a base di alcol al 60% o candeggina (ipoclorito di sodio) le superfici più utilizzate come maniglie, interruttori della luce, piani di appoggio, tavoli e sedie. Fare arieggiare le stanze della casa almeno una volta al giorno, possibilmente aprendo finestre che non si affaccino su strade trafficate.

Disinfettare quotidianamente i piccoli oggetti di uso comune come: cellulare, tablet, chiavi, telecomando ecc.

MEZZI PUBBLICI

Evitare il più possibile. Nel caso si dovessero comunque utilizzare valutare la possibilità di utilizzare mascherine FFP2 o FFP3 e i guanti. Mentre si indossano i guanti non toccare altri oggetti come il contenuto della borsa o il cellulare. Al rientro, prima di entrare in casa, togliere i guanti e lavare le mani subito dopo. Cambiare i vestiti utilizzati all'esterno e lavarli come di consueto.

SPESA E MEDICINE

Evitare di fare la spesa in prima persona. Se questo non è possibile utilizzare sempre mascherina e guanti. Assicurarsi di avere una scorta sufficiente di cibo e medicinali.

AL LAVORO

Lo «smart working» è fortemente raccomandato. Se questo non è possibile mantenere la distanza di sicurezza ed evitare assolutamente ambienti affollati. Pulire e disinfettare giornalmente la propria postazione di lavoro, sia a casa che in ufficio. Mantenere una distanza di almeno un metro dai colleghi, invitandoli ad indossare una mascherina.

Le informazioni contenute in questo libretto seguono le indicazioni del Ministero della Salute, dell'Istituto Superiore di Sanità e delle fonti scientifiche aggiornate all'attuale situazione di pandemia (Aprile 2020). Fonti ufficiali:

- Ministero della salute: www.salute.gov.it/nuovocoronavirus
- Istituto Superiore di Sanità: www.iss.it/coronavirus
- Organizzazione mondiale della sanità: www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
- Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov

Società Italiana di Ematologia

GITMO

COVID-19

Indicazioni per il contenimento del contagio nei pazienti Onco-ematologici

Cosa fare per prevenire il contagio da Coronavirus

Società Italiana di Ematologia

GITMO