

# Educazione sanitaria su COVID-19



## NOTE

- Il contenuto di questo documento deve essere considerato provvisorio, in quanto le conoscenze sul Covid-19 sono in continuo aggiornamento.
- Se avete dubbi o domande, rivolgetevi sempre a fonti autorevoli ed affidabili per cercare risposte, come il sito del Ministero della Salute o quello dell'Istituto Superiore di Sanità.
- Questo vademecum serve solo come supporto per sviluppare attività di educazione sanitaria; pertanto non deve essere letto alla popolazione target.
- Questa è una guida: la formulazione del messaggio deve essere adattata al contesto e alla popolazione target. A seconda del contesto e della popolazione target si dovrà decidere che priorità dare al messaggio e il livello della rilevanza dello stesso.
- Se usato come supporto ad attività di educazione sanitaria faccia a faccia, si può usare un flipchart per illustrare tramite disegni i messaggi chiave che sono indicati nella guida. Alla fine di ogni sessione si consiglia di organizzare un round di domande/risposte.

## Che cos'è il Corona Virus?

L'odierno Corona Virus Disease (o COVID-19) è causato da un virus che è stato individuato ad inizio Gennaio 2020 in Cina e che è stato identificato come appartenente alla famiglia dei corona virus.

Il virus provoca severi disturbi respiratori che includono la polmonite. Come tutti i virus, ha bisogno delle cellule degli esseri viventi per moltiplicarsi. Questo virus sembra prendere di mira le cellule dei polmoni e, verosimilmente, altre cellule del sistema respiratorio provocando malattie respiratorie, compresa la polmonite. Le cellule infettate dal virus produrranno altre particelle di virus che possono essere diffuse tramite la tosse, ad esempio, e trasmesse ad altre persone.

## Quali sono i sintomi?

I sintomi principali includono: **debolezza generalizzata e febbre, gola secca, mal di gola** e possono portare a **problemi respiratori. I sintomi sono simili a quelli di un normale raffreddore o influenza.**

I sintomi possono evolvere in: dolore al torace, febbre molto alta, difficoltà respiratorie che richiedono un supporto per la respirazione e la somministrazione di ossigeno, peggioramento delle possibili patologie pregresse (come malattie croniche dei polmoni, malattie al cuore, diabete ...).

## Quanto è pericoloso il Corona Virus?

La comprensione del virus è in continua evoluzione. Molte persone infettate dal virus non avranno conseguenze gravi. È anche possibile che alcune persone non si sentano affatto male nonostante siano infette.

Le ultime stime valutano che intorno all'80% delle persone infette sviluppano sintomi da lievi a moderati (febbre e tosse); intorno al 15% sviluppano sintomi severi (difficoltà a respirare e respiro corto), e intorno al 5% diventano pazienti critici (insufficienza polmonare, shock, insufficienza di organi e rischio di morte).

La malattia sembra essere più pericolosa per le persone anziane e per le persone che soffrono di patologie pregresse (più dell'80% persone morte per il COVID-19 avevano più di 60 anni e più del 75% presentavano patologie pregresse).

## Come si trasmette il COVID-19?

**Il COVID 19 si diffonde da persona a persona tramite goccioline infette.**

Le goccioline sono piccole gocce di secrezioni delle vie respiratorie che vengono diffuse tramite la tosse, gli starnuti o il semplice fatto di parlare a distanza ravvicinata e possono entrare nel corpo umano tramite la bocca, il naso o gli occhi.

Il contagio può avvenire tramite la respirazione di goccioline infette o se si tocca con la mano una superficie sulla quale sono cadute alcune goccioline e si toccano poi gli occhi, la bocca o il naso.

Sebbene apparentemente meno importante, anche la permanenza del virus in piccolissime goccioline che rimangono in sospensione nell'aria può rappresentare una fonte di contagio.

Il virus si può diffondere attraverso persone infette che presentano sintomi ma anche attraverso persone infette ma asintomatiche.

## Come posso fare a proteggermi dall'infezione?

È molto importante una corretta igiene delle mani (lavaggio), tossire/starnutire coprendosi la bocca, evitare di avere contatti stretti con le persone che presentano sintomi di malattie respiratorie e informare il dottore se ci si sente male.

- **L'igiene delle mani è fondamentale** (in media una persona si tocca la faccia 22 volte all'ora) se le mani sono state a contatto con oggetti o superfici contaminate si può facilmente essere infettati, se non ci si lava correttamente le mani.
- **Lavati le mani regolarmente con acqua e sapone:**
  - < prima e dopo aver mangiato
  - < prima e dopo essere andato in bagno
  - < dopo aver toccato superfici pubbliche (ad es. mezzi di trasporto pubblici)
  - < dopo aver starnutito o tossito

**L'acqua e il sapone rimuovono il virus**, così come l'alcol o il gel disinfettante.

Si consiglia di impiegare almeno 60 secondi lavando tutte le parti di entrambe le mani (20 secondi con il gel).

- **Evita di andare in luoghi affollati o angusti o confinati (senza ricambio d'aria)**
- **Evita il contatto con persone che non si sentono bene.**
- Se possibile, cerca di tenere una **distanza di almeno 1 metro e mezzo** dalle altre persone.
- **Come tossire/starnutire:** tossisci o starnutisci su un fazzoletto e buttalolo via dopo l'uso, subito dopo lavati le mani. Se non hai un fazzoletto, usa la manica.
- Indossa sempre la mascherina nei luoghi pubblici, seguendo le indicazioni delle autorità sanitarie, in particolare quando sei in luoghi chiusi e affollati.

## Esiste un vaccino contro il COVID-19?

Grazie allo sforzo della comunità scientifica, sono stati prodotti e autorizzati all'uso diversi vaccini contro il Covid-19. Una campagna vaccinale è stata avviata in diversi paesi, inclusa l'Italia, dando priorità in primo luogo alle categorie più esposte e più a rischio di sviluppare forme severe di malattia: personale sanitario e anziani e persone con malattie pregresse. Non sappiamo se i vaccini al momento disponibili proteggano dall'infezione, pertanto è importante continuare a proteggersi adottando le misure sopraesposte.

## Cosa devo fare se ho dei sintomi influenzali?

Se non ti senti bene o se hai almeno uno dei sintomi (febbre, tosse, sintomi influenzali) **rimani a casa e pratica un auto-isolamento** per evitare di infettare altre persone.

Se i sintomi persistono o peggiorano, cerca di contattare il medico di famiglia.

## Cosa si intende per auto-isolamento?

**Auto-isolamento significa stare a casa, non andare né a lavoro né a scuola né in posti pubblici ed evitare il trasporto pubblico.** Inoltre si deve evitare di stare a stretto contatto anche dei propri familiari a casa e rimanere a distanza e arieggiare adeguatamente le stanze.

Inoltre, aderite scrupolosamente a tutte le misure preventive:

- Lavarsi le mani regolarmente e suggerire alle persone che stanno con noi di fare lo stesso.
- Separare gli articoli casalinghi e lavarli con acqua e sapone dopo ogni utilizzo.
- Tenere d'occhio i sintomi.
- Pulire e disinfettare oggetti e superfici che vengono utilizzati frequentemente.
- Coprirsi la bocca ed il naso con la mascherina.

Chiedete aiuto se avete bisogno di generi alimentari, medicine o altri tipi di acquisti.

## Chi presenta il più alto rischio di conseguenze severe del COVID-19?

**Le persone anziane** (più anziane sono e più aumenta il rischio) sono le più inclini a sviluppare la forma severa della malattia e/o ad avere complicanze.

**Persone con patologie già esistenti** come malattie croniche polmonari, problemi di cuore o diabete saranno più a rischio di sviluppare complicanze severe e di veder peggiorare le patologie già presenti. Ovviamente molte persone anziane presentano patologie croniche e questo le espone particolarmente al rischio di diventare pazienti critici e a conseguenze mortali.

Ecco perché è molto importante evitare che le persone anziane e quelle che presentano patologie croniche entrino in contatto con persone potenzialmente infette (non dimentichiamoci che anche persone che hanno dei sintomi deboli possono trasmettere il virus).

## Chi è più esposto al rischio contagio?

**Coloro i quali hanno contatti frequenti o prolungati con molte persone**, specialmente in spazi ristretti.

**Lo staff che lavora nel settore della salute:** dottori, infermieri, sanitari, psicologi, fisioterapisti, ...

**Lo staff che lavora nel settore sociale:** case di riposo, lavoratori sociali, centri per senzatetto, centri per migranti, ...

## Perché ci sono solo pochi bambini affetti dal virus?

Una spiegazione esaustiva del fenomeno non è ancora disponibile ma è stato documentato che i bambini possono infettarsi e trasmettere a loro volta la malattia. I bambini sviluppano soltanto una forma lieve e non hanno bisogno di trattamenti specifici e nemmeno di essere ricoverati. In ogni modo si deve evitare che stiano a stretto contatto con i soggetti a rischio (persone anziane, persone con patologie croniche).

## Cosa devo fare se ho avuto contatti con una persona infetta?

Bisogna praticare l'auto-isolamento se si è stati a contatto con una persona infetta. In questo caso si potrebbe essere qualificati **come persona che è entrata in contatto con il virus e quindi ci verrà chiesto di stare in isolamento per il tempo necessario ad escludere che siamo diventati noi stessi contagiosi per altri.**

## Quanto è lunga l'incubazione del virus dopo che si è stati esposti al COVID-19?

Il periodo di incubazione in media è di 4-7 giorni e il 95% dei casi si rilevano entro i 12 giorni dal contatto con il virus. Da questo deriva la durata della quarantena prevista per legge.

## Come viene diagnosticato il COVID-19?

Non c'è modo di fare un'auto diagnosi del COVID-19.

La diagnosi viene effettuata da un dottore che guarda i sintomi clinici, la storia medica, i viaggi o i contatti avuti nel periodo precedente e decide se chiedere un **test di laboratorio di conferma.**

Il test viene realizzato da un infermiere o da un dottore che effettuano un **tampone** dal naso e uno dalla bocca. Su questi tamponi si effettua un test che può essere rapido, cioè dare un risultato in pochi minuti, oppure un test tradizionale (molecolare) effettuato in laboratori specializzati. I risultati in questo caso possono arrivare dopo alcune ore ma anche dopo alcuni giorni. Mentre si aspetta il risultato si deve rimanere a casa in auto-isolamento.

## Qual è la terapia?

**I casi lievi che possono rimanere a casa avranno bisogno di medicine di tipo antinfluenzale:** pasticche per abbassare la febbre e probabilmente alcuni medicinali che prevengono le complicazioni (a seconda dello stato generale di salute della persona).

Visto che si tratta di un nuovo virus **non esiste al momento una terapia specifica che lo sconfigga** anche se si stanno testando varie medicine.

**Per i casi severi** che hanno problemi respiratori o che sviluppano le complicanze si applicherà una terapia di supporto e una sintomatica. Questo significa che la terapia consisterà nel permettere lo svolgimento delle funzioni vitali compresa la somministrazione di **ossigeno o l'aiuto del respiratore** (se necessario) per alcune settimane.

### **Per quanto tempo una persona infetta è in grado di trasmettere il virus?**

Le evidenze attuali sembrano confermare che l'infettività è massima 24-48 ore prima dell'inizio dei sintomi e si esaurisce nell'arco di 10-14 giorni dall'inizio della malattia. In casi rari la persona può essere contagiosa più a lungo.

### **Una volta che sono guarito, sarò protetto dal virus?**

Avrai sviluppato degli anticorpi che ti proteggono.

Non è ancora chiaro quanto durerà questa protezione ma probabilmente per alcuni mesi.

### **Le donne incinte sono più a rischio?**

Non ci sono prove allo stato attuale delle ricerche che mostrino se una donna incinta è più esposta al rischio di ammalarsi o di sviluppare la forma severa rispetto ad una donna che non è incinta.

Non ci sono inoltre prove che dimostrino se una donna incinta può o meno trasmettere il virus al feto e nemmeno se si può o no trasmettere il virus attraverso l'allattamento.

In ogni caso il contatto stretto che c'è tra una mamma e un neonato lo pone ad alto rischio di trasmissione per via delle goccioline che trasmettono il virus. Ciononostante, l'allattamento al seno non è controindicato.