

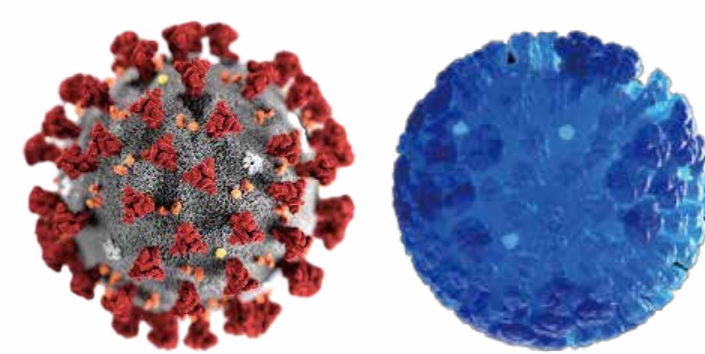
GUIDA DEL DXY PER L'ISOLAMENTO A CASA

Dal team di volontari "Global View of Wuhan"

全球看武汉 | 丁香园居家隔离指南 意大利语版

来自“全球看武汉”志愿者团队

Qual'è la differenza tra il nuovo Coronavirus e l'influenza?



1 Caratteristiche più importanti del nuovo Coronavirus: avere respiro corto o difficoltà respiratorie.

L'influenza e la Nuova Polmonite da Coronavirus presentano sintomi inizialmente simili ed è davvero difficile distinguerle, entrambe possono presentare febbre, mal di testa, debolezza muscolare e disagio generale. Tuttavia, nei casi di coronavirus, la maggior parte dei pazienti presentava questi sintomi accompagnati da una difficoltà respiratoria da sintomi di infezione del tratto respiratorio inferiore.

Se dovessi avere sintomi di una **respirazione affannata** dopo un "raffreddore", dovresti rimanere vigile.

2 La settimana giornata è molto importante, considerando il periodo di incubazione e i sintomi dei casi gravi.

La ratifica del 27 gennaio della Commissione della Salute Nazionale della Repubblica Popolare cinese "Diagnosi e terapia della polmonite infetta da nuovo coronavirus (versione di prova 4)", menzionava un dettaglio:

Sulla base delle attuali ricerche epidemiologiche, il periodo di incubazione è generalmente **da 3 a 7 giorni e**, nei casi più gravi, a distanza di **una settimana** si verificano difficoltà respiratorie.

Rimanere a casa, come proteggersi?



1 È possibile diffondere il virus aprendo la finestra per ventilare l'aria?

In realtà, la ventilazione della casa aiuta a ridurre la quantità di virus che possono esistere all'interno e aiuta anche a rinnovare l'aria interna. L'aria esterna è “diluita”, rendendo quasi **impossibile l'ingresso del virus all'interno della casa**. Se a casa c'è un paziente con sospetta infezione respiratoria acuta, si suggerisce di aprire la finestra ma non aprire la porta della sua stanza durante il periodo di ventilazione, così da evitare che il gas infetto presente nell'area del paziente entri nell'area pulita.

2 Quando bisogna isolarsi in casa?

Attualmente, ci sono 3 tipi di persone che devono essere osservate a casa:

a) I pazienti che presentano sintomi lievi

I pazienti sospettati di aver contratto il nuovo Coronavirus dopo essere stati visitati dal medico, ma presentano sintomi lievi, quindi a questi viene raccomandato di rimanere a casa in isolamento per un periodo di osservazione.

b) Chi ha avuto contatti diretti

Quelli che sono stati in diretto contatto con un paziente confermato o altamente sospetto del virus sono definiti casi di contagio da contatti diretti.

Se si verifica un contagio nelle situazioni indicate di seguito, si tratta di un contatto diretto, potrebbe essere necessario l'isolamento a casa. E' necessario contattare le agenzie competenti il più presto possibile in base ai requisiti del dipartimento sanitario locale per evitare incidenti:



Per chi ha avuto stretti contatti con pazienti a lavoro, scuola, casa o altri casi a cui è stata diagnosticata la diagnosi.



A chi è stato diagnosticato, assistito o visitato pazienti senza avere misure protettive efficaci.



Per chi è ricoverato in ospedale nello stesso reparto del paziente confermato.






* Per chi ha preso lo stesso mezzo di trasporto con il paziente confermato e ha avuto un contatto ravvicinato.

(Nota: per quanto riguarda l'ultimo caso, bisogna prestare attenzione agli annunci di tracciamento dei treni e dei voli emessi dal governo locale, dai media o dai canali autorevoli pertinenti. Se scopri di essere stato nella stessa auto con il paziente confermato, dovresti essere isolato a casa e contattare il dipartimento sanitario locale.)

3 Caratteristiche più importanti del nuovo Coronavirus: avere respiro corto o difficoltà respiratorie.

Se si verifica la febbre (temperatura corporea > 38 centigrado) ed è presente anche una delle seguenti tre condizioni, si consiglia di andare in ospedale per tempo:

-  Difficoltà respiratoria, dolore e senso di oppressione al petto, asma.
-  Stretto contatto con casi confermati di nuovo coronavirus.
-  I pazienti hanno malattie di base come ipertensione, malattie cardiache, patologie del cuore, del cervello, del fegato o dei reni.

(Nota: questi sono di riferimento generale per gli adulti nelle aree ordinarie, mentre nelle aree dei focolaisi possono seguire standard più rigorosi.)

Che cosa si deve fare durante l'isolamento in casa?



1 Caratteristiche più importanti del nuovo Coronavirus: avere respiro corto o difficoltà respiratorie.

- **Buona ventilazione degli spazi interni:** tenere almeno una finestra aperta, preferibilmente una presa d'aria (sottovento) per la circolazione dell'aria in tutta la casa, per impedire all'aria inquinata di fluire verso le aree pubbliche;
- Utilizzare bagni e servizi igienici separati.
- È preferibile utilizzare mobili in legno e materiali metallici per **facilitare la disinfezione** (se solo mobili in tessuto e pelle, possono esser coperti da un panno di plastica usa e getta);
- L'intera casa può esser limitata al minor numero di oggetti possibile, così da ridurre la probabilità di infezione e ridurre i problemi di disinfezione e pulizia nella fase successiva.

2 I materiali necessari per l'isolamento in casa, comprendono principalmente prodotti per la cura della disinfezione, necessari casalinghi, ecc.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Termometro:
misurare la temperatura al mattino e alla sera per osservare le condizioni fisiche <input checked="" type="checkbox"/> Disinfettante:
disinfettante al cloro <input checked="" type="checkbox"/> Alcol:
75% di alcol, annaffiatoio con alcool, focchi di cotone con alcool, ecc. <input checked="" type="checkbox"/> Sacchetti per la spazzatura speciali e pattumiere con coperchio:
usati per smaltire le mascherine usate e altri rifiuti | <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Mascherine:
maschere N95 o maschere chirurgiche monouso <input checked="" type="checkbox"/> Sapone/disinfettante per le mani:
sapone ordinario e disinfettante per le mani sono sufficienti. Per il disinfettante per le mani usa e getta meglio reperire quello con alta concentrazione di alcol <input checked="" type="checkbox"/> Fazzoletto di carta:
è preferibile utilizzare fazzoletti con più strati di carta, non facilmente permeabili <input checked="" type="checkbox"/> Asciugamani monouso o asciugamani personali. |
|---|---|

3 Durante l'isolamento in casa, si deve giudicare il cambiamento della condizione fisica in questa maniera:

Le persone raccomandate di isolarsi in casa, dovrebbero **misurare la temperatura almeno due volte** al giorno e osservare i cambiamenti delle loro condizioni e prenderne nota fino a quando i sintomi non peggiorano invece di migliorare gradualmente.

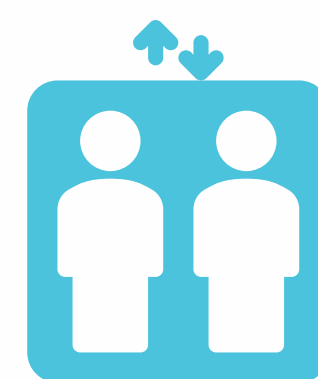


I sintomi a cui prestare attenzione comprendono: **tosse, respiro affannato, senso di oppressione al torace, dolore al corpo, diarrea**, ecc.

Se la temperatura diminuisce gradualmente e i sintomi diventano gradualmente più lievi, significa che la situazione è migliorata, bisogna solo continuare a prestare attenzione.



È possibile essere contagiato quando si prende l'ascensore?



L'ascensore è un ambiente chiuso e stretto: se prendi l'ascensore con una persona contagiata, potresti essere infettato dalla saliva tramite tosse, starnuti o una chiacchierata.

Se la saliva cade sul pulsante o sul muro, può essere trasmessa alla persona successiva attraverso il contatto: ci si potrebbe infettare se ci tocchiamo con le mani la bocca, il naso o gli occhi.

Ma non preoccuparti, per prevenire, ricorda solo tre frasi:

**Prendi l'ascensore con la mascherina;
non toccare il viso con le mani;
lavati le mani non appena torni a casa.**

In Cina c'è un metodo molto diffuso, coprirsi le dita con un tovagliolo di carta. Sarebbe un modo ideale quando non sono disponibili i guanti.

Bisogna fare particolare attenzione a **non toccare la superficie contaminata** (tipo la parte esterna della mascherina) dopo aver avvolto i tovaglioli di carta e le mascherine usate; se li tocchi, lavati le mani con sapone e acqua corrente per 20 secondi il prima possibile.



Come prendersi cura dei bambini durante un'epidemia?



1 Come proteggere i bambini quando escono?

La migliore protezione è non uscire.

- Se devi uscire, prova a prendere **un taxi o la macchina**, è meglio non prendere i mezzi pubblici come autobus e metro: andare a **piedi** è l'opzione migliore se si va in posti vicini.
- Sia gli adulti che i bambini devono indossare mascherine: quando vengono rimosse, **non toccare l'esterno della maschera** per evitare il trasferimento di batteri.
- Portare sempre con se i disinfettanti. **Disinfetta il bambino immediatamente** dopo aver toccato l'esterno. Cerca di evitare che i bambini mettano le mani nella bocca, che si tocchino gli occhi e il naso.
- Lavati le mani correttamente quando torni a casa e **cambia i vestiti del del bambino**. I genitori anche dovrebbero cambiarsi per evitare di trasmettere germi al bambino durante il contatto.

2 Durante il periodo del virus, che dieta dovrebbe seguire un bambino?



Per il cibo, è necessario fare attenzione **alla cottura completa**, in particolare carne e uova.

Il cibo crudo e cotto deve essere lavorato con due diversi taglieri e strumenti. Non mescolare ciotole con cibi crudi e cotti; lavarsi le mani tra il contatto con cibi crudi e cotti; lavarsi le mani prima di toccare i bambini.

Inoltre, siccome il coronavirus può essere trasmesso attraverso la saliva, **non dare al bambino ciò che hanno appena mangiato i genitori e non raffreddare direttamente il cibo del bambino con la bocca**, poiché questi processi potrebbero inavvertitamente trasmettere il virus.

Se è possibile, è meglio non mangiare tutti insieme in famiglia per evitare l'infezione crociata.

Q: I bambini possono mangiare il pollo, l'anatra e il pesce ?

Si possono, ma il **cibo deve essere ben cotto**.

Allo stato attuale, non è stata trovata alcuna prova che i normali prodotti a base di carne e frutti di mare trasmettano il virus.



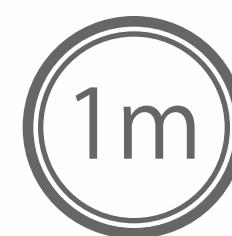
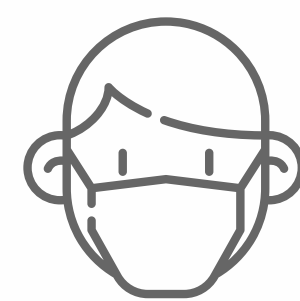
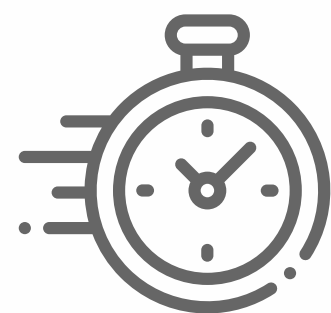
Come prendersi cura dei bambini durante un'epidemia?



1 Come prendersi cura durante il periodo di controllo?

In periodi speciali, le donne incinta dovrebbero prestare particolare attenzione ai seguenti punti quando si recano all'ospedale per i controlli di routine:

- **Evitare i mezzi pubblici**, puoi scegliere tra taxi / macchina.
- **Ridurre al minimo il tempo da trascorrere in ospedale**. Potresti farti accompagnare da un tuo familiare che può aiutarti a fare la fila, così da attendere in un posto con un pò di ventilazione e ridurre il tempo in uno spazio chiuso.
- Prima di partire per l'ospedale, meglio indossare una **mascherina N95 o mascherina chirurgica**, si consiglia di indossare guanti.
- Porta sempre con te il **gel disinfettante per le mani o salviette disinfettanti** per mantenere l'igiene delle mani quando non è conveniente lavarsi le mani.
- Evitare di strofinarsi gli occhi, il naso e la bocca con le mani.
- Dopo essere tornata a casa, maneggia correttamente la mascherina, cambiati i vestiti appena puoi, lavati le mani e il viso.
- Tenere una distanza di almeno **1 metro** dalle altre persone negli ospedali e per strada.



2 Si può continuare l'allattamento al seno durante l'epidemia?

- ✓ Per le madri sane, durante il periodo di allattamento al seno si dovrebbe prestare **attenzione a lavarsi le mani frequentemente**, prestare attenzione all'igiene delle parti a contatto con il bambino.
- ✓ Osservare le regole dell'isolamento domestico. Indossare la **mascherina medica** quando ci si avvicina al bambino, lavarsi accuratamente le mani prima di un contatto ravvicinato con il bambino. Prestare attenzione alla pulizia dei polsi, degli avambracci e dei vestiti esterni.
- ✗ L'allattamento al seno non è raccomandato per una mamma che **sospetta** di aver contratto il virus o se le è stata **diagnosticata** una polmonite coronarica ma non si è ripresa.
- ✗ In particolare, le mamme che assumono determinati farmaci antivirali, come **Lopinavir** e **Ritonavir**, non dovrebbero allattare al seno i bambini.
- Le donne incinta che hanno sintomi di infiammazione respiratoria ma a cui non è stato diagnosticato il nuovocoronavirus possono allattare al seno sotto **la guida di un medico**.