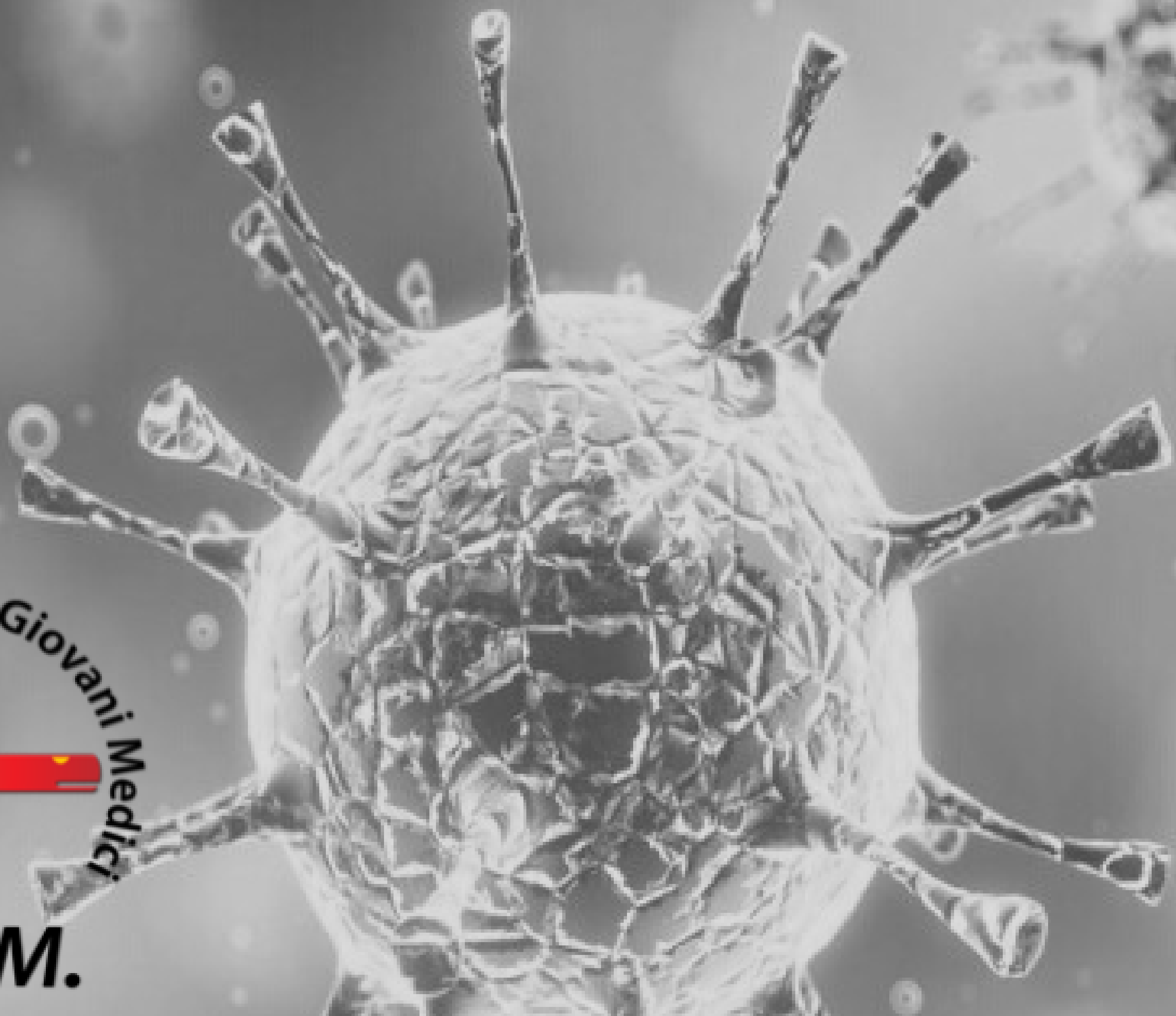


**PERCHÉ DOBBIAMO  
ATTUARE LE INDICAZIONI  
DATECI DALLO STATO?**

**#IORESTOACASA E TU?**



segretariato Italiano Giovani Medici  
**S.I.G.M.**

# Perché attuare le indicazioni forniteci dallo Stato?

Con i DPCM (Decreto del Presidente del Consiglio) del 9/3/2020 e del 11/3/2020 il Governo ha dichiarato come zona rossa tutta la penisola italiana, isole comprese, ed attuato la campagna **#iorestoacasa**, invitando tutti i cittadini italiani a rimanere a casa e **uscire solo per** motivi di:

- **lavoro**,
- **necessità** come andare a fare la spesa, andare in farmacia
- **salute** come recarsi in ospedale per motivi non differibili come per continuare le terapie salvavita, per eseguire interventi oncologici non rinviabili.

Per **prevenire il contagio** e limitare il rischio di diffusione del nuovo coronavirus **è fondamentale la collaborazione e l'impegno di tutti** a osservare alcune norme igieniche.

**Le norme fondamentali emanate dal Ministero della Salute per contenere la diffusione incontrollata del virus sono poche ma di fondamentale importanza ed ognuno di noi può fare la propria parte.**



Il virus COVID-19 è **altamente contagioso**, si trasmette tramite **droplet** (ovvero tramite goccioline prodotte mentre si parla, si tossisce, si starnutisce o durante procedure sanitarie come ad esempio la broncoscopia).

Le goccioline possono depositarsi sulle superfici, e se sono goccioline infette, le contaminano.

Per questo, per difendersi dall'infezione del virus, è necessario **migliorare la nostra igiene**.



## L'igiene ai tempi del COVID-19

- **Lavaggio delle mani**: lavare spesso le mani con acqua e sapone per eliminare lo sporco visibile, utilizzare in aggiunta i disinfettanti a base alcolica (amuchina o alcool etilico al 70%) se sono state toccate delle superfici che potrebbero esser contaminate;
- **Starnuti e tosse**: è sempre buona norma coprire naso e bocca con fazzolettini usa e getta, da buttare dopo il loro utilizzo all'interno dei contenitori appositi; se non si dovessero avere a disposizione i fazzoletti è opportuno starnutire nella piega del gomito; naturalmente successivamente è opportuno lavare le mani;
- **Mascherine**: sono raccomandate solo per le persone che hanno sintomi respiratori, così da difendere gli altri o se si hanno importanti patologie o si è immunosoppressi e quindi a rischio di complicanze. Sono anche utili se in casa un familiare è in quarantena perché è venuto a contatto con il coronavirus.

Un uso scorretto della mascherina serve a poco, diffonde solo ansia e paure, quindi lasciamole a chi ne ha davvero necessità.

Le sciarpe, i fazzoletti a coprire naso e bocca non sono utili per proteggere te o gli altri, ma solo ad alimentare le ansie;

## L'igiene ai tempi del COVID-19

- **Guanti**: sono utili per evitare il contatto diretto tra le mani e gli oggetti, ma se indossati non ci si dovrebbe poi toccare naso, occhi e bocca ed andrebbero cambiati durante la giornata.

In questo momento è più utile il lavaggio delle mani.

- Se si accudisce un proprio caro positivo al COVID-19, **fare molta attenzione** quando si maneggiano le feci o le urine.

## Essendo un virus altamente contagioso, oltre a migliorare l'igiene personale, cosa occorre fare?

- **Evitare il contatto diretto con le altre persone!** Evita gli assembramenti, mantieniti ad una distanza di almeno 1 metro ed evita strette di mano, baci e abbracci, non utilizzare in modo promiscuo i bicchieri. **#distantimauniti**
- **Quarantena in casa.** Tutti siamo stati invitati a rimanere a casa! Anche nelle proprie abitazioni è necessario fare attenzione a: mantenersi ad almeno 1 metro di distanza, non invitare amici e parenti, utilizzare ognuno i propri effetti personali e i propri asciugamani.
- **Se si hanno sintomi influenzali** durante il periodo di quarantena, **NON recarsi dal MMG** (medico di medicina generale/medico di base) **o in pronto soccorso**, ma contattare il medico telefonicamente, i numeri verdi messi a disposizione da ogni Regione.
- Qualora ci fossero **sintomi respiratori importanti** come una seria difficoltà a respirare, contattare il **112** o il **118**.

- Poiché è stata dichiarata la quarantena per tutto il territorio italiano, è opportuno **uscire il meno possibile** per evitare di esporsi e di esporre gli altri alla possibile infezione e di favorire la diffusione del patogeno.
- **Per uscire da casa**, all'interno del proprio Comune è necessaria una **autocertificazione** dove si dichiara il motivo dell'uscita e il percorso da fare, da mostrare agli agenti di Polizia/Carabinieri/ Esercito preposti al controllo.

Qualora il motivo sia falso, si rischia una multa fino a 206€, l'arresto fino a 3 mesi o una reclusione da 1 a 12 anni per mancata ottemperanza all'Art 650 del C.P.

- Dal 12/3/20 fino al 25/3/20 sono chiusi gli esercizi commerciali non di primaria importanza e che favoriscono l'aggregazione come i bar e i ristoranti.
- **I supermercati e gli esercizi commerciale che vendono beni di prima necessità** come le farmacie **RIMARRANNO aperti**. Basterà solo mantenere la distanza ed evitare gli assembramenti, quindi non è necessario effettuare le scorte di alimenti. Inoltre, **solo 1 persona per famiglia** può recarsi a fare la spesa.
- Se si è in autoisolamento fiduciario è opportuno contattare i familiari per farsi aiutare o utilizzare i servizi di consegna a domicilio.
- Gli animali domestici possono esser portati a fare la passeggiata, ma devono esser accompagnati solo da 1 persona e questa deve mantenere le distanze dagli altri di almeno 1 metro.



## E se si è venuti a contatto con casi di COVID-19 positivi confermati cosa si deve fare?

- Bisogna mettersi in **autoisolamento fiduciario in casa**,
- **contattare il proprio medico di medicina generale** (medico di base),
- se dovessero emergere i sintomi, il medico attiverà il Dipartimento di Igiene e Sanità Pubblica della propria ASL, quest'ultimo monitorerà la sintomatologia emergente con visita o contatto telefonico e deciderà in base a dei criteri se effettuare o meno il tampone naso-faringeo per il SARS-COV-2, cioè il virus che causa il COVID-19.
- **Per informazioni** è possibile contattare i **numeri verdi** messi a disposizione da ogni Regione, il numero del Ministero della Salute 1500.
- Qualora ci fossero **sintomi respiratori**, come una difficoltà respiratoria importante, **contattare immediatamente il 112 o il 118.**

**Se si vive con la propria famiglia o si hanno sintomi di natura respiratoria come tosse e raffreddore o febbre, è opportuno:**

- 1** stare in una stanza da soli con la porta chiusa, in cui è possibile aprire le finestre per permettere il ricambio dell'aria;
- 2** utilizzare il proprio bagno o effettuare una disinfezione del bagno ogni volta che lo si utilizza;
- 3** per la disinfezione degli ambienti utilizzare detergenti a base di candeggina o di alcool al 70%;
- 4** toccare il meno possibile le superfici;
- 5** mettere la mascherina quando ci si reca negli ambienti comuni della casa;
- 6** mangiare separatamente;
- 7** lavare separatamente le stoviglie utilizzate per mangiare, se possibile mantenere le proprie posate ed il proprio bicchiere;
- 8** gettare i fazzolettini utilizzati per il naso in un sacchetto che deve esser chiuso ermeticamente.



## Ma chi viene definito contatto sospetto di un caso di COVID-19?

- I conviventi di un paziente positivo;
- Persone che hanno avuto un contatto lungo e prolungato (a meno di 2 metri per più di 15 minuti) con una persona con evidenti segni respiratori negli ultimi 14 giorni che poi è stata confermata COVID positivo;
- Persone che hanno toccato le secrezioni di un paziente COVID-19 positivo e non hanno attuato le norme di igiene.

La collaborazione di tutti è fondamentale!

L'Istituto Superiore di Sanità (ISS) sottolinea che queste misure di distanziamento sociale "hanno lo scopo di evitare una grande ondata epidemica".

