



# MISURE DI PREVENZIONE DALLE MALATTIE INFLUENZALI

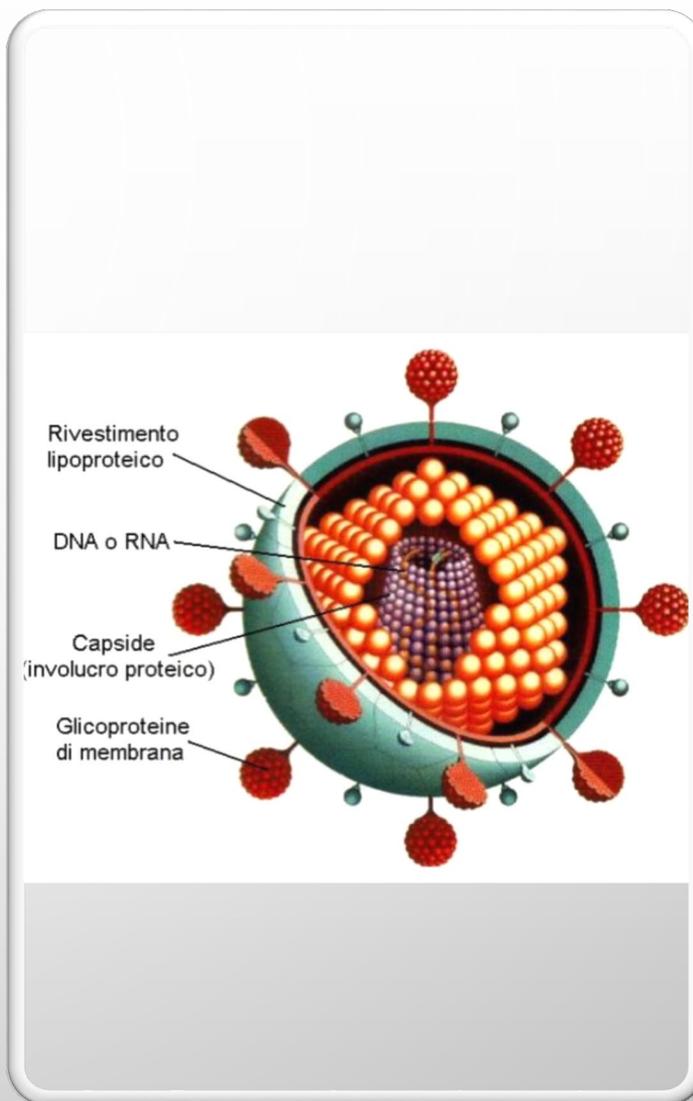
MISURE DI PREVENZIONE DAL RISCHIO DI INFEZIONE DA COVID-19

# COS'È UN VIRUS?

I VIRUS SONO MICRORGANISMI PICCOLISSIMI (DA 0,02 – 0,3 NM FINO AD UN MASSIMO DI 1 NM) DEFINITI, IN LINGUAGGIO MEDICO, PARASSITI ENDOCELLULARI OBBLIGATI, CIOÈ DEI MICRORGANISMI CHE PER VIVERE E RIPRODURSI HANNO BISOGNO DI UNA CELLULA, DETTA ANCHE OSPITE, CHE PUÒ ESSERE DI ORIGINE BATTERICA, VEGETALE O ANIMALE.

I VIRUS SONO ESTREMAMENTE SEMPLICI DAL PUNTO DI VISTA STRUTTURALE E PRESENTANO UN RIVESTIMENTO ESTERNO DI PROTEINE E LIPIDI CHIAMATO ENVELOPE O PERICAPSIDE, ALL'INTERNO DEL QUALE È PRESENTE UN MANTELLO PROTETTIVO CHIAMATO CAPSIDE CHE CIRCONDA IL GENOMA VIRALE, CHE PUÒ ESSERE DNA O RNA, E TUTTE LE SOSTANZE NECESSARIE PER PERMETTERNE LA REPLICAZIONE.

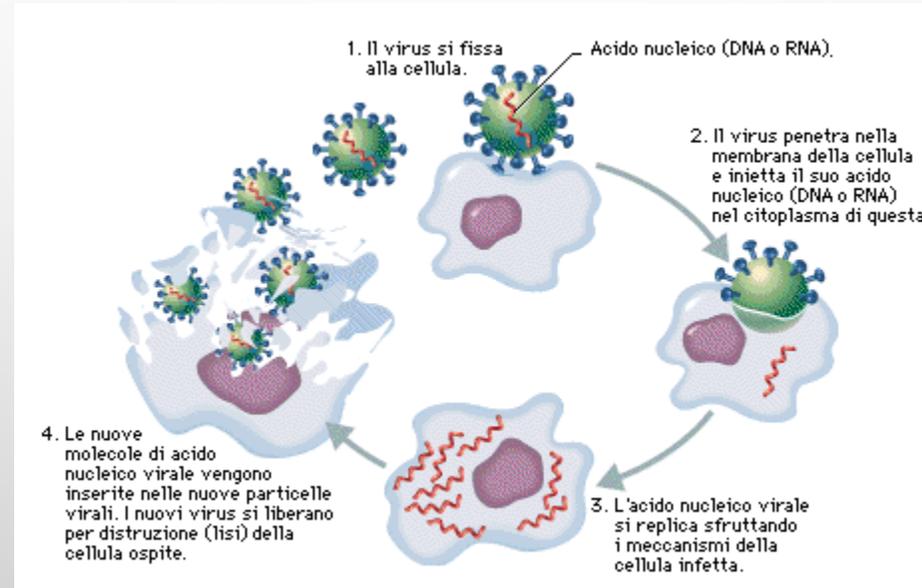
ESSI NON SONO CLASSIFICATI A SECONDA DELLE PATOLOGIE CHE CAUSANO MA SULLA BASE DELLA LORO NATURA, STRUTTURA, GENOMA E MODALITÀ DI REPLICAZIONE.



# COME FUNZIONA UN VIRUS?

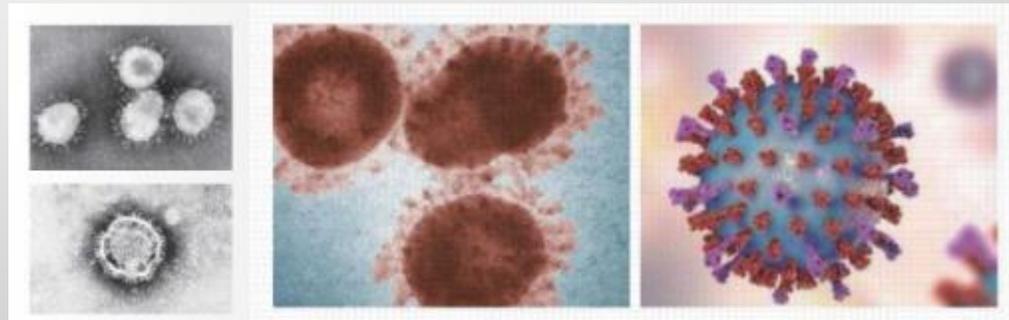
- IL LORO MECCANISMO GENERALE DI FUNZIONAMENTO È PIUTTOSTO SEMPLICE: UNA VOLTA LEGATI ALLA MEMBRANA DELLA CELLULA OSPITE ATTRAVERSO DEI RECETTORI, PENETRANO ALL'INTERNO DELLA CELLULA E PERDENDO IL LORO INVOLUCRO ESTERNO LIBERANO ALL'INTERNO DELLA CELLULA SIA IL PROPRIO GENOMA, DNA O RNA, CHE LE SOSTANZE NECESSARIE ALLA REPLICAZIONE.
- SI INNESCANO COSÌ UNA SERIE DI PROCESSI CHE PORTANO ALLA PRODUZIONE DI NUOVI MICRORGANISMI VIRALI COMPLETI E IN GRADO DI REPLICARSI A LORO VOLTA.
- COMPLETATA LA REPLICAZIONE DEL VIRUS, **LA CELLULA OSPITE IN GENERE MUORE**, LIBERANDO I NUOVI MICRORGANISMI NELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE DOVE POSSONO CONTINUARE IL LORO CICLO VITALE INFETTANDO NUOVE CELLULE OSPITI.

# CICLO DI RIPRODUZIONE DI UN VIRUS



# COS'È UN CORONAVIRUS?

- IL CORONAVIRUS È UN VIRUS RNA A SINGOLO FILAMENTO SENZA SEGMENTAZIONE. APPARTIENE AL CORONAVIRUS DELL'ORDINE CORONAVIRIDAE
- I CORONAVIRUS SONO UNA GRANDE FAMIGLIA DI VIRUS E POSSONO CAUSARE DIVERSE INFEZIONI, DAL COMUNE RAFFREDDORE A MALATTIE PIÙ GRAVI COME LA SINDROME RESPIRATORIA DEL MEDIO ORIENTE (MERS) E LA SINDROME RESPIRATORIA ACUTA GRAVE (SARS).



# COS'È UN CORONAVIRUS?

- NELL'ESSERE UMANO, CAUSANO PER LO PIÙ INFEZIONI RESPIRATORIE LIEVI E LIMITATE ALLE VIE AEREE SUPERIORI (TRATTO NASO-FARINGEO, SENI PARANASALI E GOLA) E,
- SOLO IN RARE CIRCOSTANZE, INFEZIONI RESPIRATORIE GRAVI ED ESTESE ALLE VIE AEREE INFERIORI (BRONCHI E POLMONI) DEFINITE SARS.

# QUANTO È PERICOLOSO IL NUOVO VIRUS?

- COME ALTRE MALATTIE RESPIRATORIE, L'INFEZIONE DA NUOVO CORONAVIRUS PUÒ CAUSARE SINTOMI LIEVI COME RAFFREDDORE, MAL DI GOLA, TOSSE E FEBBRE, OPPURE SINTOMI PIÙ SEVERI QUALI POLMONITE E DIFFICOLTÀ RESPIRATORIE. RARAMENTE PUÒ ESSERE FATALE.
- GENERALMENTE I SINTOMI SONO LIEVI E A INIZIO LENTO. ALCUNE PERSONE SI INFETTANO MA NON SVILUPPANO SINTOMI NÉ MALESSERE.
- LA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE (CIRCA L'80%) GUARISCE DALLA MALATTIA SENZA BISOGNO DI CURE SPECIALI. CIRCA 1 PERSONA SU 6 CON COVID-19 SI AMMALA GRAVEMENTE E SVILUPPA DIFFICOLTÀ RESPIRATORIE.
- LE PERSONE PIÙ SUSCETTIBILI ALLE FORME GRAVI SONO GLI ANZIANI E QUELLE CON MALATTIE PRE-ESISTENTI, QUALI DIABETE E MALATTIE CARDIACHE. AL MOMENTO IL TASSO DI MORTALITÀ È DI CIRCA IL 2%. (FONTE OMS)

# QUANTO È RESISTENTE IL CORONAVIRUS?

- CORONAVIRUS È SENSIBILE AGLI ULTRAVIOLETTI E AL CALORE
- I SOLVENTI LIPIDICI, ALCOL AL 75% , DISINFETTANTE CONTENENTE CLORO, ACIDO PERACETICO E CLOROFORMIO POSSONO INATTIVARE EFFICACEMENTE IL VIRUS.
- LA CLOREXIDINA NON PUÒ INATTIVARE EFFICACEMENTE IL VIRUS.

# QUANTO TEMPO SOPRAVVIVE IL NUOVO CORONAVIRUS SULLE SUPERFICI?

- IN LETTERATURA DIVERSE EVIDENZE HANNO DIMOSTRATO CHE I CORONAVIRUS, INCLUSI I VIRUS RESPONSABILI DELLA SARS E DELLA MERS, POSSONO PERSISTERE SULLE SUPERFICI INANIMATE IN CONDIZIONI OTTIMALI DI UMIDITÀ E TEMPERATURE FINO A 9 GIORNI.
- L'UTILIZZO DI SEMPLICI DISINFETTANTI È IN GRADO DI UCCIDERE IL VIRUS ANNULLANDO LA SUA CAPACITÀ DI INFETTARE LE PERSONE, PER ESEMPIO DISINFETTANTI CONTENENTI ALCOL (ETANOLO) AL 75% O A BASE DI CLORO ALL'1% (CANDEGGINA).

# QUANTO TEMPO SOPRAVVIVE IL NUOVO CORONAVIRUS SULLE SUPERFICI?

- 1 ALCOOL: L'ALCOL PUÒ DENATURARE E SOLIDIFICARE LA PROTEINA DEI BATTERI. È POSSIBILE UTILIZZARE IL 75% DI ALCOL MEDICO PER PULIRE LA PELLE.
- 2 VAPORE: È ADATTO PER LA PULIZIA DI STOVIGLIE E ABBIGLIAMENTO UNA EFFICACE AZIONE SI OTTIENE DOPO ALMENO 20 MINUTI DALL'INIZIO DEL TRATTAMENTO.
- 3 L'EBOLLIZIONE: ADATTO PER LA PULIZIA DI PICCOLI OGGETTI COME STOVIGLIE, ALCUNI GIOCATTOLE, BIBERON. LA TEMPERATURA DI 100 °C PUÒ DENATURARE LA PROTEINA DI BATTERI E VIRUS, TUTTI GLI ELEMENTI CHE DEVONO ESSERE STERILIZZATI DEVONO ESSERE IMMERSI NELL'ACQUA PER ALMENO 20 MINUTI.
- 4 UV NATURALE: L'UV NATURALE È LA LUCE SOLARE E L'EFFETTO DI STERILIZZAZIONE NON PUÒ ESSERE IGNORATO. ADATTO PER DISINFETTARE ARIA, VESTITI, PELUCHE, BIANCHERIA DA LETTO, ECC.

# DISINFEZIONE: COS'È E COME SI OTTIENE

## DISINFEZIONE

Agenti chimici ad azione disinfettante attivi nei confronti di patogeni

Agente	CONCENTRAZIONE	TEMPO DI CONTATTO	LIVELLO
Ipoclorito di sodio	0.1-0.5%	30', poi risciacquo	HL
Ipoclorito di calcio	0.5%		HL
Dicloroisocianurato	0.5%		HL
Cloramina	0.5-2.0%	30', poi risciacquo	HL
Alcool etilico	70%	pochi minuti	HL
Alcool isopropilico	70%		HL
Glutaraldeide	2% sol. in acqua	30', poi risciacquo	HL
Formalina	4.0%	30', poi risciacquo	HL
Perossido di H	6.0-10.0%	30'	HL
Povidone iodio	2.5% di iodio	15'	HL
Idrossido di sodio	30mM		
Beta propiolattone	1:400		
Lysol	1.0%		
Clorexidina/etanolo	4/25%	15"-1'	
Ammonici quaternari	1.0%	variabile	
Acetone/alcool	1:1		
Fenoli (acido fenico)	2% in acqua		

# ORIGINE DEI CORONAVIRUS

- CORONAVIRUS SONO VIRUS CHE NORMALMENTE CIRCOLANO TRA GLI ANIMALI.
- ALCUNI DI LORO, TUTTAVIA, HANNO LA CAPACITÀ DI INFETTARE ANCHE L'ESSERE UMANO, IL CHE LI RENDE NATURALMENTE OGGETTO DI APPROFONDITI STUDI SCIENTIFICI.
- LE INFEZIONI RISULTANTI DA VIRUS CAPACI DI TRASMETTERSI DAGLI ANIMALI ALL'ESSERE UMANO SONO MEGLIO CONOSCIUTE COME ZONOSI.
- LA PRIMA DESCRIZIONE DEI CORONAVIRUS RISALE AL 1960, DOPO CHE ALCUNI RICERCATORI AVEVANO ANALIZZATO NEI DETTAGLI GLI AGENTI RESPONSABILI DI ALCUNI CASI DI RAFFREDDORE.

# LA DIFFERENZA TRA FOCOLAIO, EPIDEMIA E PANDEMIA

- SI PARLA DI “FOCOLAIO” QUANDO UNA MALATTIA INFETTIVA PORTA AD UN AUMENTO IMPROVVISO DI CONTAGI ALL'INTERNO DI UNA COMUNITÀ, REGIONE O STAGIONE BEN CIRCOSCRITTE
- CON IL TERMINE “EPIDEMIA” SI INTENDE LA MANIFESTAZIONE FREQUENTE E LOCALIZZATA – MA LIMITATA NEL TEMPO – DI UNA MALATTIA INFETTIVA.
- “PANDEMIA” È IL TERMINE CHE SPERIAMO DI NON DOVER MAI ASSOCIARE AL CORONAVIRUS ... NÉ A NESSUN ALTRO VIRUS. SI INTENDE LA DIFFUSIONE DI UNA MALATTIA INFETTIVA IN PIÙ PAESI O CONTINENTI, PONENDO IN QUESTO MODO UNA SERIA MINACCIA AD UNA GRANDE FETTA DI POPOLAZIONE MONDIALE COME FU PER LA «SPAGNOLA» CHE FRA IL 1918 E IL 1920 UCCISE DECINE DI MILIONI DI PERSONE NEL MONDO, FU CAUSATA DA UNA VARIANTE DEL VIRUS INFLUENZALE H1N1

# EPIDEMIA DI SARS

- NEL NOVEMBRE 2002, I CORONAVIRUS SI IMPOSERO ALL'ATTENZIONE DEL MONDO, IN QUANTO UNA LORO PARTICOLARE VARIANTE DIEDE AVVIO, IN CINA, AD UN'EPIDEMIA DI UNA NUOVA MALATTIA INFETTIVA DELLE VIE RESPIRATORIE MOLTO AGGRESSIVA, DENOMINATA SARS O SINDROME ACUTA RESPIRATORIA GRAVE.
- L'EPIDEMIA DI SARS SI CONCLUSE NEL 2003 INOLTRO ED INTERESSÒ MOLTI ALTRI STATI DELL'ASIA (ES: HONG KONG, TAIWAN, VIETNAM E SINGAPORE) E NON SOLO; SECONDO ALCUNE STIME, LIMITATAMENTE ALLE REGIONI ASIATICHE, LA SARS CONTAGIÒ PIÙ DI 8.000 PERSONE E FU RESPONSABILE DI QUASI 800 MORTI. IL CORONAVIRUS DELLA SARS È NOTO COME SARS-COV O SARS-CORONAVIRUS.

# EPIDEMIA DI MERS

- NEL 2012, 10 ANNI DOPO LA COMPARSA DELLA SARS IN ARABIA SAUDITA, COMINCIÒ A DIFFONDERSI UN'ALTRA INFEZIONE RESPIRATORIA DA CORONAVIRUS ALQUANTO AGGRESSIVA E VIRULENTA; L'INFEZIONE IN QUESTIONE È LA MERS O SINDROME RESPIRATORIA MEDIO-ORIENTALE.
- L'EPIDEMIA DI MERS EBBE UN IMPATTO MINORE RISPETTO ALL'EPIDEMIA DI SARS: I CASI REGISTRATI FURONO, INFATTI, "SOLTANTO" ALL'INCIRCA 840 E LE MORTI POCO PIÙ DI 320. IL CORONAVIRUS DELLA MERS È CONOSCIUTO MERS-COV O MERS-CORONAVIRUS. SEMBRA CHE A TRASMETTERE MERS-COV ALL'ESSERE UMANO SIANO STATI DROMEDARI E CAMMELLI.

# EPIDEMIA DI COVID-19

- IL 31 DICEMBRE 2019, L'OMS (ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ) RICEVEVA LA NOTIZIA CHE, IN CINA, NELLA CITTÀ DI WUHAN, DIVERSE PERSONE SI ERANO AMMALATE DI UN'INFEZIONE RESPIRATORIA GRAVE, DELLA QUALE NON SI CONOSCEVA L'AGENTE INFETTIVO RESPONSABILE, CAPACE DI CAUSARE ANCHE UNA FORMA DI POLMONITE MORTALE.
- A UN MESE QUASI DI DISTANZA (FEBBRAIO 2020), COVID-19 SI È DIFFUSA, AL DI FUORI DELLA CINA, IN ALTRI 27 PAESI DEL MONDO, REGISTRANDO 77.794 CONTAGI CONFERMATI (76.392 IN CINA E 1.402 NEL RESTO DEL MONDO) E 2.348 DECESSI.
- GENNAIO 2020: COVID-19 HA RAGGIUNTO ANCHE L'ITALIA.
- I PRIMI CASI NEL NOSTRO PAESE RISALGONO AL 30 DI GENNAIO 2020 A ROMA: SI TRATTA DI UNA COPPIA DI TURISTI CINESI CHE SI ERA SPOSTATA DA POCO DALLA CINA.

# COS'È LA SINDROME RESPIRATORIA ACUTA GRAVE (SARS)?

- LA SARS-COV PUÒ CAUSARE UNA GRAVE SINDROME RESPIRATORIA ACUTA (SARS).
- I SINTOMI PRINCIPALI DELLA SARS SONO FEBBRE, TOSSE, MAL DI TESTA, DOLORI MUSCOLARI E INFEZIONI RESPIRATORIE.
- LA MAGGIOR PARTE DEI PAZIENTI CON SARS SONO IN GRADO DI GUARIRE O ESSERE CURATI, CON UN TASSO DI MORTALITÀ DI CIRCA IL 10%, SOPRATTUTTO TRA QUELLI SOPRA I 40 ANNI DI ETÀ O CON MALATTIE SOTTOSTANTI (COME MALATTIE CORONARICHE, DIABETE, ASMA E MALATTIE POLMONARI CRONICHE).

# LE CONSEGUENZE DEL CONTAGIO

- UNA PECULIARITÀ DEI VIRUS È CHE GENERALMENTE INFETTANO SOLO UN PARTICOLARE TIPO DI CELLULA (AD ESEMPIO, I VIRUS DEL RAFFREDDORE INFETTANO SOLTANTO LE CELLULE DELLA MUCOSA NASALE E DELLE VIE AEREE SUPERIORI) E SOLO ALCUNI INFETTANO L'UOMO.
- NON TUTTI I VIRUS SONO PERICOLOSI O CAUSANO NECESSARIAMENTE UN'INFEZIONE NELL'UOMO, INFATTI A SEGUITO DEL CONTATTO TRA IL VIRUS E IL NOSTRO ORGANISMO SI POSSONO VERIFICARE, DOPO UN PERIODO D'INCUBAZIONE PIÙ O MENO LUNGO, SITUAZIONI DIVERSE: MALATTIA ACUTA, MALATTIA ASINTOMATICA O CON SINTOMI MINORI.

# LE CONSEGUENZE DEL CONTAGIO

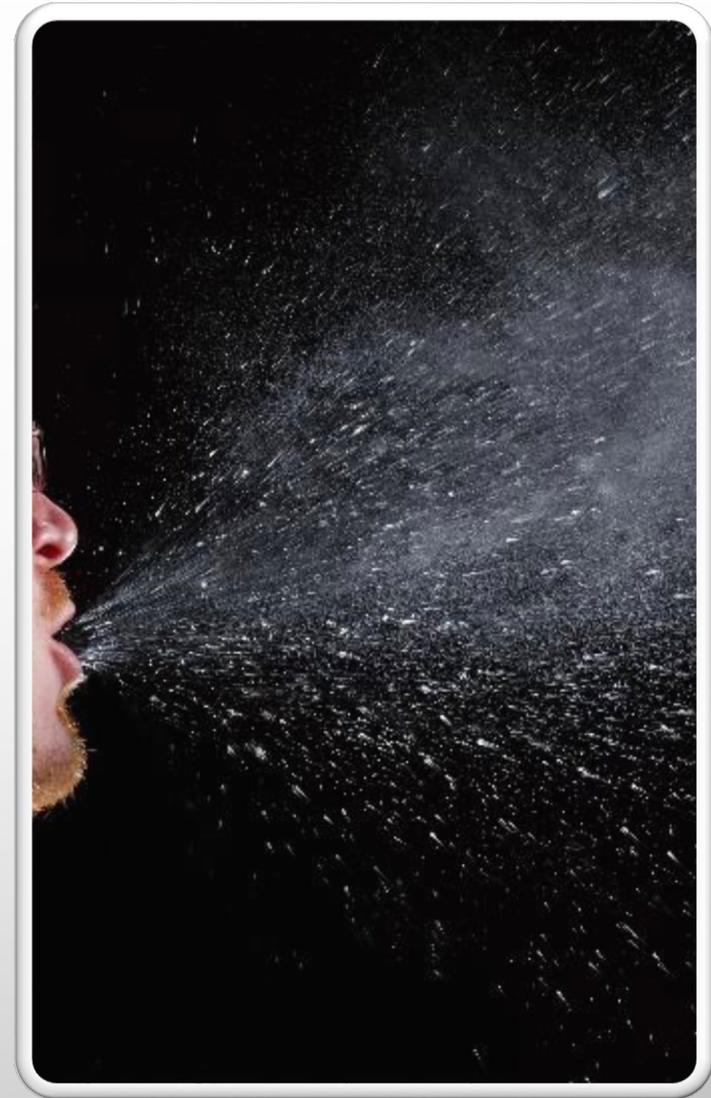
- LA MAGGIOR PARTE DELLE INFEZIONI VIRALI PUÒ ESSERE CONTROLLATA DAL SISTEMA IMMUNITARIO, QUINDI DOPO IL CONTATTO INIZIALE CON O SENZA CONTAGIO E SINTOMI IL VIRUS VIENE UCCISO ED ELIMINATO.
- ALTRI INVECE RIMANGONO NELL'ORGANISMO IN UNO STATO DETTO DI LATENZA, ALL'INTERNO DI UNA O PIÙ CELLULE SENZA RIPRODURSI E SENZA DETERMINARE SINTOMI SPECIFICI (AD ESEMPIO GLI HERPES VIRUS) PER POI RIATTIVARSI E REPLICARSI QUANDO LA CELLULA E L'ORGANISMO UMANO RISULTERÀ PIÙ DEBOLE.
- INFINE, ALTRI VIRUS (COME IL VIRUS DELL'HIV O DELL'EPATITE B) CHE IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO NON È IN GRADO NÉ DI CONTROLLARE NÉ DI ELIMINARE CAUSANO MALATTIE CRONICHE.

# COME AVVIENE LA TRASMISSIONE DEI CORONAVIRUS

LA TRASMISSIONE DEI CORONAVIRUS NELLA POPOLAZIONE UMANA (CIOÈ TRA PERSONA E PERSONA) AVVIENE PRINCIPALMENTE IN DUE MODI:

ATTRAVERSO L'INALAZIONE DELLE GOCCIOLE VOLATILI EMESSE DAGLI INDIVIDUI CONTAGIATI DAL VIRUS, QUANDO PARLANO, STARNUTISCONO, TOSSISCONO O RESPIRANO. QUESTA MODALITÀ DI TRASMISSIONE È LA PIÙ COMUNE E QUELLA CHE CAUSA IL MAGGIOR NUMERO DI INFEZIONI.

ATTRAVERSO IL CONTATTO FISICO CON MANI, SUPERFICI, CIBI OD OGGETTI CONTAMINATI. PER ESEMPIO, PUÒ RISULTARE DETERMINANTE: TOCCARE PULSANTI, TELEFONI, MANIGLIE, SERVIZI IGIENICI OPPURE CONDIVIDERE STOVIGLIE, POSATE ECC.



# PERIODO DI INCUBAZIONE

- PER I CORONAVIRUS, IL PERIODO DI INCUBAZIONE, CIOÈ IL LASSO DI TEMPO CHE INTERCORRE TRA L'ESPOSIZIONE AD UN AGENTE INFETTIVO E LA COMPARSA DEI PRIMI SINTOMI, PUÒ VARIARE DA 1 A 14 GIORNI; MEDIAMENTE, TUTTAVIA, SI AGGIRA SUI 5 - 7 GIORNI.
- DURANTE IL PERIODO DI INCUBAZIONE, DIVERSI CORONAVIRUS, TRA CUI IL CORONAVIRUS SARS E IL SARS-COV-2 SONO CONTAGIOSI; IN TERMINI PRATICI, QUESTO VUOL DIRE CHE UNA PERSONA INFETTA PUÒ TRASMETTERE L'INFEZIONE AD ALTRI, QUANDO ANCORA I SINTOMI DI QUESTA NON SONO COMPARI (E L'INDIVIDUO CHE LA STA INCUBANDO È APPARENTEMENTE SANO).

# FATTORI DI RISCHIO

- IN GENERALE, LE INFEZIONI DA CORONAVIRUS SONO PIÙ PROBABILI DURANTE LA STAGIONE AUTUNNALE O IN INVERNO; TUTTAVIA, È BENE RICORDARE CHE I CORONAVIRUS POSSONO INFETTARE L'ESSERE UMANO DURANTE TUTTO L'ANNO.
- UN FATTORE DI RISCHIO CHE INCIDE FORTEMENTE SULLA POSSIBILITÀ DI SVILUPPARE UN'INFEZIONE DA CORONAVIRUS È LA STRETTA VICINANZA CON UN INDIVIDUO CONTAMINATO O CON AMBIENTI CONTAMINATI.

# COME PREVENIRE LE INFEZIONI RESPIRATORIE IN INVERNO E IN PRIMAVERA?

- LAVARSI SPESSO LE MANI. UTILIZZARE SAPONE O DISINFETTANTE PER LE MANI E LAVARSI LE MANI CON ACQUA CORRENTE. NON PULIRTI LE MANI CON UN ASCIUGAMANO SPORCO. LAVARE LE MANI IMMEDIATAMENTE DOPO AVER TOCCATO LE SECREZIONI RESPIRATORIE (AD ESEMPIO DOPO AVER STARNUTITO).
- MANTENERE BUONE ABITUDINI DI IGIENE RESPIRATORIA.
- QUANDO TOSSIRE O STARNUTIRE, CON UN TESSUTO, ASCIUGAMANO, COPRIRE LA BOCCA

# SINTOMI GENERICI

- NELLA MAGGIOR PARTE DEI CASI, LE INFEZIONI DA CORONAVIRUS INDUCONO I CLASSICI SINTOMI OSSERVATI IN OCCASIONE DELLE PIÙ COMUNI INFEZIONI ALLE VIE RESPIRATORIE, OSSIA:
- NASO CHIUSO E NASO CHE COLA
- TOSSE
- MAL DI GOLA
- FEBBRE TRA I 38°C E I 39°C
- INFIAMMAZIONE DELLE MUCOSE NASALI, DELLA GOLA E DEI BRONCHI
- CEFALEA
- PERDITA DI APPETITO
- SENSO DI MALESSERE GENERALE

# SINTOMI DA INFEZIONE DA COVID-19

- INIZIALMENTE, COVID-19 ERA SEGNALATA CON LA SIGLA NCIP, ACRONIMO CHE STA PER POLMONITE DA INFEZIONE DA NUOVO CORONAVIRUS
- I SUOI SINTOMI PIÙ COMUNI SONO FEBBRE E CONGIUNTIVITE, MENTRE SINTOMI TIPICI DELLE MALATTIE RESPIRATORIE, COME RAFFREDDORE E TOSSE, POSSONO comparire IN UN SECONDO MOMENTO
- I PAZIENTI CON COVID-19 PRESENTANO UNA VASTA GAMMA DI SINTOMI: FEBBRE, TOSSE SECCA, MAL DI GOLA, DIFFICOLTÀ RESPIRATORIE.
- LE INFORMAZIONI AD ORA DISPONIBILI SUGGERISCONO CHE IL VIRUS POSSA CAUSARE SIA UNA FORMA LIEVE, SIMIL-INFLUENZALE, CHE UNA FORMA PIÙ GRAVE DI MALATTIA COME POLMONITE, SINDROME RESPIRATORIA ACUTA GRAVE, INSUFFICIENZA RENALE E PERSINO MORTE.

# TERAPIA

- NON ESISTE ALCUN TRATTAMENTO SPECIFICO CONTRO I CORONAVIRUS E LE INFEZIONI CHE QUESTI ULTIMI PROVOCANO.
- IN GENERE, AD UN PAZIENTE IN BUONA SALUTE, CON UNA COMUNE INFEZIONE DA CORONAVIRUS, I MEDICI RACCOMANDANO:
  - STARE A COMPLETO RIPOSO FINO ALLA SCOMPARSA DELLA SINTOMATOLOGIA.
  - BERE MOLTI LIQUIDI, PER EVITARE LA DISIDRATAZIONE.
  - SE NECESSARI, ASSUMERE FARMACI ANTINFIAMMATORI ED ANALGESICI PER CONTRASTARE I SINTOMI DELL'INFEZIONE, CIOÈ MAL DI GOLA E FEBBRE.

# IL SISTEMA IMMUNITARIO È AD OGGI L'UNICA DIFESA

- IL NOSTRO ORGANISMO È DOTATO DI UN EFFICIENTISSIMO SISTEMA DI DIFESA DAGLI AGENTI ESTRANEI ALL'ORGANISMO:
  - SI TRATTA DEL SISTEMA IMMUNITARIO, COMPOSTO DA CELLULE DIVERSE, OGNUNA CON FUNZIONI SPECIFICHE, E MOLECOLE CIRCOLANTI CHE LAVORANO INSIEME PER RICONOSCERE ED ELIMINARE GLI AGENTI ESTRANEI ALL'ORGANISMO COME BATTERI, PARASSITI, FUNGHI E VIRUS MA ANCHE CELLULE INFETTATE DA AGENTI PATOGENI E CELLULE TUMORALI.
- IL SISTEMA IMMUNITARIO ATTUA DUE FORME DI DIFESA: L'IMMUNITÀ ASPECIFICA O INNATA E L'IMMUNITÀ SPECIFICA O ADATTATIVA.

# L'IMMUNITÀ ASPECIFICA O INNATA

- CONSISTE DI MECCANISMI PRE-ESISTENTI ALL'INCONTRO CON L'AGENTE ESTRANEO, IN GRADO DI AGIRE CON RAPIDITÀ CONTRO L'AGENTE ESTRANEO CHE VIENE RICONOSCIUTO COME UNA MINACCIA
- COMPRENDE SIA LE BARRIERE DELL'ORGANISMO (LA PELLE, LE MEMBRANE MUCOSE PRESENTI NELLE PARTI DEL CORPO A DIRETTO CONTATTO CON L'ESTERNO, COME AD ESEMPIO BOCCA, NASO E ORECCHIE E LE SECREZIONI COME LA SALIVA O IL SUDORE) CHE CELLULE E PROTEINE CIRCOLANTI CHE FUNGONO DA REGOLATORI E MEDIATORI DELLA RISPOSTA INFIAMMATORIA DELL'ORGANISMO.

# L'IMMUNITÀ SPECIFICA O ADATTATIVA

- SI SVILUPPA INVECE DOPO LA NASCITA, DURANTE IL PRIMO ANNO DI VITA, E VIENE POTENZIATA ED “EDUCATA” IN RISPOSTA ALLE INFEZIONI E AGLI AGENTI ESTRANEI CHE INCONTRA.
- ESSENDO UNA RISPOSTA CHE L'ORGANISMO FABBRICA SU MISURA A SECONDA DELL'AGENTE ESTRANEO, L'IMMUNITÀ SPECIFICA O ADATTIVA È MOLTO PIÙ VELOCE ED EFFICACE RISPETTO A QUELLA INNATA E POSSIEDE MECCANISMI ATTI A INSTAURARE MEMORIA DEGLI AGENTI INCONTRATI E DELLA SPECIFICA RISPOSTA INSTAURATA.

# UN SISTEMA IMMUNITARIO EFFICIENTE È QUINDI PERFETTAMENTE IN GRADO DI PROTEGGERE L'ORGANISMO DALLE AGGRESSIONI

- È DUNQUE IMPORTANTE MANTENERE QUESTO MECCANISMO IN PERFETTA EFFICIENZA ED EVITARE FATTORI CHE DEPRIMONO IL SISTEMA IMMUNITARIO RENDENDOCI VULNERABILI QUALI AD ESEMPIO:
  - CONSUMO DI ZUCCHERO RAFFINATO  
SECONDO VARI STUDI SCIENTIFICI, BASTANO 8 CUCCHIAINI DI ZUCCHERO RAFFINATO AL GIORNO, DOSE FACILMENTE INGERIBILE CONSUMANDO BEVANDE E CIBI COMMERCIALI, PER RIDURRE DEL 40% L'ATTIVITÀ GERMICIDA DEI NOSTRI GLOBULI BIANCHI.
  - DORMIRE POCO  
A CAUSA DELL'INCREMENTO DELL'ORMONE DELLO STRESS CHE PORTA L'ORGANISMO AD ESSERE PARTICOLARMENTE INCLINE A CONTRARRE INFIAMMAZIONI DI OGNI GENERE. I RICERCATORI CONSIGLIANO CHE PER CONSERVARE LA NOSTRA MELATONINA, COSÌ DA AVERE UNA SALUTE OTTIMALE, BISOGNA RIPOSARE ALMENO 8 ORE OGNI NOTTE
  - STRESS  
SE CRONICO, RISCHIA DI AUMENTARE I LIVELLI DI CORTISOLO. IL CORTISOLO È IL CORTISONE ENDOGENO; COME IL SUO SIMILE FARMACOLOGICO, IL CORTISOLO DISTRUGGE IL SISTEMA IMMUNITARIO E CIÒ RENDE PIÙ VULNERABILI A TUTTE LE INFEZIONI SIA VIRALI CHE BATTERICHE
  - UTILIZZO INDISCRIMINATO DI FARMACI  
ALCUNI FARMACI HANNO UNA AZIONE IMMUNODEPRESSIVA (VEDI IL CORTISONE)

# .... EVITARE FATTORI CHE DEPRIMONO IL SISTEMA IMMUNITARIO

- CARENZA DI VITAMINA D

LA VITAMINA D, OLTRE A RENDERE ROBUSTE LE NOSTRE OSSA, FORTIFICA IL SISTEMA IMMUNITARIO.

- DISIDRATAZIONE

UN'OTTIMALE IDRATAZIONE RENDE IL SISTEMA IMMUNITARIO EFFICIENTE E PERFETTAMENTE IN GRADO DI COMBATTERE LE INFEZIONI.

- FUMO

# PREVENZIONE



- AD OGGI, NON ESISTE ALCUN VACCINO CONTRO I CORONAVIRUS.
- ESISTONO, PERÒ, DEI COMPORTAMENTI, CONSIGLIATI ANCHE DALL'OMS, CHE RIDUCONO, IN MANIERA EFFICACE, IL RISCHIO DI INFEZIONE. TRA I SUDETTI COMPORTAMENTI, RIENTRANO:
  - IL LAVAGGIO FREQUENTE DELLE MANI CON SAPONE E ACQUA CALDA O MEGLIO CON SOLUZIONI A BASE DI ALCOOL, STUDIATE APPOSITAMENTE PER NON IRRITARE LA PELLE. LAVARSI LE MANI, INFATTI, ELIMINA IL VIRUS.
  - SE NON SI HA LA POSSIBILITÀ DI LAVARE LE MANI, NON TOCCARE OCCHI, NASO E BOCCA.
  - EVITARE IL PIÙ POSSIBILE IL CONTATTO CON PERSONE CON UN'INFEZIONE DA CORONAVIRUS O CON SINTOMI SOSPETTI.
  - IN CASO DI STARNUTI O COLPI DI TOSSE, COPRIRE CON LA PIEGA INTERNA DEL GOMITO O CON UN FAZZOLETTO DI CARTA, BOCCA E NASO.
  - PULIRE CON UNA CERTA FREQUENZA LE SUPERFICI MAGGIORMENTE A CONTATTO CON LA MANI UTILIZZANDO UNA SOLUZIONE A BASE DI CLORO O ALCOOL (ESISTONO DEGLI APPOSITI DISINFETTANTI).

# PREVENZIONE

- MANTENERE UNA CERTA DISTANZA – ALMENO UN METRO MEGLIO SE DUE – DALLE ALTRE PERSONE, IN PARTICOLARE QUANDO TOSSISCONO O STARNUTISCONO O SE HANNO LA FEBBRE
- BUONA NORMA È POI QUELLA DI NON TOCCARSI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI
- POICHÉ LA TRASMISSIONE PUÒ AVVENIRE ATTRAVERSO OGGETTI CONTAMINATI, È SEMPRE BUONA NORMA, PER PREVENIRE INFEZIONI, ANCHE RESPIRATORIE, LAVARSI FREQUENTEMENTE E ACCURATAMENTE LE MANI, DOPO AVER TOCCATO OGGETTI E SUPERFICI POTENZIALMENTE SPORCHI, PRIMA DI PORTARLE AL VISO, AGLI OCCHI E ALLA BOCCA.

# QUALI SONO LE REGOLE PER LA DISINFEZIONE / LAVAGGIO DELLE MANI?

- L LAVAGGIO E LA DISINFEZIONE DELLE MANI SONO LA CHIAVE PER PREVENIRE L'INFEZIONE.
- DOVRESTI LAVARTI LE MANI SPESSO E ACCURATAMENTE CON ACQUA E SAPONE PER ALMENO 60 SECONDI.
- SE NON SONO DISPONIBILI ACQUA E SAPONE, È POSSIBILE UTILIZZARE ANCHE UN DISINFETTANTE PER MANI A BASE DI ALCOOL (CONCENTRAZIONE DI ALCOOL DI ALMENO IL 60%).

# L'USO DELLA MASCHERINA È DAVVERO UTILE ?

- L'USO DI ADEGUATI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE, A SECONDO DEL GRADO DI PROTEZIONE OFFERTA, RIDUCE LA PROBABILITÀ DI VENIRE A CONTATTO CON GLI AGENTI PATOGENI
- L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ RACCOMANDA DI INDOSSARE UNA MASCHERINA SOLO SE SOSPETTI DI AVER CONTRATTO IL NUOVO CORONAVIRUS E PRESENTI SINTOMI QUALI TOSSE O STARNUTI O SE VI È LA POSSIBILITÀ DI VENIRE A CONTATTO CON PERSONE CON SOSPETTA INFEZIONE DA NUOVO CORONAVIRUS.
- L'USO DELLA MASCHERINA AIUTA A LIMITARE LA DIFFUSIONE DEL VIRUS MA DEVE ESSERE ADOTTATA IN AGGIUNTA AD ALTRE MISURE DI IGIENE RESPIRATORIA E DELLE MANI.

# MASCHERINE

- MASCHERA DI COTONE; SONO INEFFICIENTI E SPESSE, AFOSE, E HANNO SCARSA TENUTA FACCIALE
- MASCHERA MEDICO-CHIRURGICA; USA E GETTA: DIVISA IN TRE STRATI: LO STRATO ESTERNO HA UNO STRATO DI BARRIERA DELL'ACQUA PER EVITARE CHE LE GOCCIOLINE ENTRINO NELLA MASCHERA
- MASCHERA N95, PUÒ FILTRARE 95% DELLE PARTICELLE UM, HA DEBOLE EFFETTO BARRIERA PER LE MALATTIE TRASMESSE DALL'ARIA.



# MASCHERINA CHIRURGICA

QUESTI TIPI DI MASCHERE SONO SPECIFICAMENTE PROGETTATE PER EVITARE CHE SPRUZZI E GOCCE PASSINO DALLA BOCCA (O DAL NASO) DI UNA PERSONA A QUELLA DI UN'ALTRA PERSONA O SU SUPERFICI ED OGGETTI.

PROTEGGONO NASO E BOCCA DALLA CONTAMINAZIONE CON PARTICELLE DI DIAMETRO MEDIO DI 4,5 MICRON PUR ORIGINATE DALL'ESIGENZA DI PROTEGGERE IL PAZIENTE (INTERVENTI CHIRURGICI, MANOVRE ASETTICHE), COSTITUISCONO UN EFFICACE SISTEMA DI BARRIERA ANCHE PER L'OPERATORE SANITARIO

QUESTE MASCHERE TUTTAVIA NON OFFRONO PROTEZIONE COMPLETA CONTRO I VIRUS AEREI POICHÉ NON SIGILLANO COMPLETAMENTE IL NASO E LA BOCCA, LE PARTICELLE DANNOSE POTREBBERO RIUSCIRE AD ENTRARE LIBERAMENTE DAL LATO DEL NOSTRO VISO



# RESPIRATORI N95

I RESPIRATORI N95 SONO PROGETTATI SPECIFICAMENTE PER ADATTARSI PERFETTAMENTE AL VISO DELLE PERSONE.

SONO DISPONIBILI IN VARIE MISURE E DEVONO ESSERE INDOSSATI IN MODO ADERENTE AL VISO

MA

UN ATTRIBUTO TECNICO DA CONSIDERARE È CHE POSSONO IMPEDIRE LA RESPIRAZIONE DI PARTICELLE CHE HANNO AL MASSIMO UN DIAMETRO MINIMO DI 0,3 MICRON.

PURTROPPO, IL DIAMETRO DI UNA PARTICELLA DEL CORONAVIRUS PUÒ VARIARE CASUALMENTE TRA I 0,5 E 0,2 MICRON.



# FILTRANTE FACCIALE FFP2 (S) - (SL1)

DEVONO COPRIRE IL NASO, LA BOCCA E IL MENTO ED ADERIRE AL VOLTO; DOTATE DI DOPPIO ELASTICO, STRINGINASO CON GUARNIZIONE DI TENUTA (CON/SENZA VALVOLA DI ESPIRAZIONE).

PROTEGGONO DALLA CONTAMINAZIONE DI NASO E BOCCA E DALL'INALAZIONE DI PARTICELLE DI DIMENSIONI INFERIORI AL MICRON AERODISPERSE, (ES. BACILLO DI KOCK).

INDICATE PER LA PROTEZIONE DELL'OPERATORE NELLE ATTIVITÀ CHE POSSONO COMPORTARE L'ESPOSIZIONE AD AGENTI DI MEDIA TOSSICITÀ IN CONCENTRAZIONE NON ELEVATA (CIRCA 10 VOLTE IL LIMITE DI SOGLIA).



## FILTRANTE FACCIALE FFP3 (S) – (SL)

DEVE COPRIRE IL NASO, LA BOCCA E IL MENTO ED ADERIRE AL VOLTO; DOTATE DI DOPPIO ELASTICO, STRINGINASO CON GUARNIZIONE DI TENUTA (CON/SENZA VALVOLA DI ESPIRAZIONE).

INDICATE PER ATTIVITÀ CHE POSSONO DETERMINARE UNA ELEVATA CONCENTRAZIONE DI AGENTI BIOLOGICI SOTTO FORMA DI AEROSOL NELL'AMBIENTE (BRONCOSCOPIE, MANOVRE CHE INDUCONO LA TOSSE). ELEVATA EFFICIENZA FILTRANTE DEL 98%.



# USO DELLA MASCHERINA

- PRIMA DI INDOSSARE LA MASCHERINA, LAVARSI LE MANI CON ACQUA E SAPONE O CON UNA SOLUZIONE ALCOLICA
- COPRIRE BOCCA E NASO CON LA MASCHERINA ASSICURANDOSI CHE ADERISCA BENE AL VOLTO
- EVITARE DI TOCCARE LA MASCHERINA MENTRE LA SI INDOSSA, SE LA SI TOCCA, LAVARSI LE MANI
- QUANDO DIVENTA UMIDA, SOSTITUIRLA CON UNA NUOVA E NON RIUTILIZZARLA; INFATTI SONO MASCHERE MONO-USO
- TOGLIERE LA MASCHERINA PRENDENDOLA DALL'ELASTICO E NON TOCCARE LA PARTE ANTERIORE DELLA MASCHERINA; GETTARLA IMMEDIATAMENTE IN UN SACCHETTO CHIUSO E LAVARSI LE MANI.



