



# OPUSCOLO INFORMATIVO COVID-19 *(agg. al 03/05/2020)*

Fonte: Ministero della salute – <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

## Che cos'è un Coronavirus?

I coronavirus (CoV) sono un'ampia famiglia di virus respiratori che possono causare malattie da lievi a moderate, dal comune raffreddore a sindromi respiratorie come la MERS (sindrome respiratoria mediorientale, Middle East respiratory syndrome) e la SARS (sindrome respiratoria acuta grave, Severe acute respiratory syndrome). Sono chiamati così per le punte a forma di corona che sono presenti sulla loro superficie.

I coronavirus sono comuni in molte specie animali (come i cammelli e i pipistrelli) ma in alcuni casi, se pur raramente, possono evolversi e infettare l'uomo per poi diffondersi nella popolazione. Un nuovo coronavirus è un nuovo ceppo di coronavirus che non è stato precedentemente mai identificato nell'uomo. In particolare quello denominato provvisoriamente all'inizio dell'epidemia 2019-nCoV, non è mai stato identificato prima di essere segnalato a Wuhan, Cina a dicembre 2019.

Nella prima metà del mese di febbraio l'International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV), che si occupa della designazione e della denominazione dei virus (ovvero specie, genere, famiglia, ecc.), ha assegnato al nuovo coronavirus il nome definitivo: "Sindrome respiratoria acuta grave coronavirus 2" (SARS-CoV-2). Ad indicare il nuovo nome sono stati un gruppo di esperti appositamente incaricati di studiare il nuovo ceppo di coronavirus. Secondo questo pool di scienziati il nuovo coronavirus è fratello di quello che ha provocato la Sars (SARS-CoVs), da qui il nome scelto di SARS-CoV-2.

Il nuovo nome del virus (SARS-Cov-2) sostituisce quello precedente (2019-nCoV).

Sempre nella prima metà del mese di febbraio (precisamente l'11 febbraio) l'OMS ha annunciato che la malattia respiratoria causata dal nuovo coronavirus è stata chiamata COVID-19. La nuova sigla è la sintesi dei termini CO-rona VI-rus D-isease e dell'anno d'identificazione, 2019.

## Sintomi

I sintomi più comuni di sono febbre, stanchezza e tosse secca. Alcuni pazienti possono presentare indolenzimento e dolori muscolari, congestione nasale, naso che cola, mal di gola o diarrea. Questi sintomi sono generalmente lievi e iniziano gradualmente. Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e persino la morte.

Alcune persone si infettano ma non sviluppano alcun sintomo. Generalmente i sintomi sono lievi, soprattutto nei bambini e nei giovani adulti, e a inizio lento. Circa 1 su 5 persone con COVID-19 si ammala gravemente e presenta difficoltà respiratorie, richiedendo il ricovero in ambiente ospedaliero.

Le persone anziane e quelle con patologie sottostanti, quali ipertensione, problemi cardiaci o diabete e i pazienti immunodepressi (per patologia congenita o acquisita o in trattamento con farmaci immunosoppressori, trapiantati) hanno maggiori probabilità di sviluppare forme gravi di malattia.

## Trasmissione

Il nuovo Coronavirus è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto stretto con una persona malata. La via primaria sono le goccioline del respiro delle persone infette ad esempio tramite:

- la saliva, tossendo e starnutendo
- contatti diretti personali
- le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate (non ancora lavate) bocca, naso o occhi. In casi rari il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale.

Normalmente le malattie respiratorie non si tramettono con gli alimenti, che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche ed evitando il contatto fra alimenti crudi e cotti. Studi sono in corso per comprendere meglio le modalità di trasmissione del virus.

## **Nuovo coronavirus: il punto sui meccanismi di trasmissione**

La principale via di trasmissione del virus, secondo l'OMS, in base ai dati attuali disponibili, avviene attraverso il contatto stretto con persone sintomatiche. È ritenuto possibile, sebbene in casi rari, che persone nelle fasi prodromiche della malattia, e quindi con sintomi assenti o molto lievi, possano trasmettere il virus.

Il periodo di incubazione rappresenta il periodo di tempo che intercorre fra il contagio e lo sviluppo dei sintomi clinici. Si stima attualmente che vari fra 2 e 11 giorni, fino ad un massimo di 14 giorni.

La via di trasmissione da temere è soprattutto quella respiratoria, non quella da superfici contaminate. Le informazioni preliminari suggeriscono che il virus possa sopravvivere sulle superfici alcune ore, anche se è ancora in fase di studio.

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 70% o a base di cloro all'0,1% (candeggina). Ricorda di disinfettare sempre gli oggetti che usi frequentemente (il tuo telefono cellulare, gli auricolari o un microfono) con un panno inumidito con prodotti a base di alcol o candeggina (tenendo conto delle indicazioni fornite dal produttore). (Fonte: ISS)

## **Trattamento**

Non esiste un trattamento specifico per la malattia causata da un nuovo coronavirus. Il trattamento deve essere basato sui sintomi del paziente. La terapia di supporto può essere molto efficace. Terapie specifiche sono in fase di studio.

## **Prevenzione**

Mantieniti informato sulla diffusione della pandemia, disponibile sul sito dell'OMS e sul sito del ministero e adotta le seguenti misure di protezione personale:

- lavarsi spesso le mani;
- evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- evitare abbracci e strette di mano;
- mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un **1,0 metro** (ove possibile 1,80 m secondo le raccomandazioni della Regione Toscana);
- praticare l'igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri;
- non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- pulire le superfici con disinfettanti contenenti alcol (etanolo) al 70% o a base di cloro all'0,1% (candeggina);
- in tutti i contatti sociali è fortemente raccomandato utilizzare protezioni delle vie respiratorie come misura aggiuntiva alle altre misure di protezione individuale igienico-sanitarie

**Se presenti febbre, tosse o difficoltà respiratorie e sospetti di essere stato in stretto contatto con una persona affetta da malattia respiratoria Covid-19 rimani in casa, non recarti al pronto soccorso o presso gli studi medici ma chiama al telefono il tuo medico di famiglia, il tuo pediatra o la guardia medica. Oppure chiama il numero verde regionale (per la Toscana è 800 55 60 60). Utilizza i numeri di emergenza 112/118 soltanto se strettamente necessario.**

## **Numeri Utili**

Oltre al numero verde della Regione Toscana (**800 55 60 60**), è stato attivato il numero di pubblica utilità 1500 (attivo 24 ore su 24) per rispondere alle domande dei cittadini sul nuovo Coronavirus 2019-nCoV. Informazioni sempre aggiornate e attendibili sul nuovo Coronavirus possono essere trovate sul sito dedicato: [www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus) realizzato dal Ministero della Salute.

LAVATI SPESSO LE MANI CON  
ACQUA E SAPONE O USA UN  
GEL A BASE ALCOLICA



EVITA CONTATTI RAVVICINATI  
MANTENENDO LA DISTANZA  
DI ALMENO UN METRO



NON TOCCARTI  
OCCHI, NASO E  
BOCCA CON LE MANI



EVITA LUOGHI  
AFFOLLATI



ALCUNE SEMPLICI  
RACCOMANDAZIONI  
PER CONTENERE  
IL CONTAGIO DA  
**CORONAVIRUS**



EVITA LE STRETTE DI  
MANO E GLI ABRACCI  
FINO A QUANDO QUESTA  
EMERGENZA SARÀ FINITA



COPRI BOCCA E NASO CON  
FAZZOLETTI MONOUSO  
QUANDO STARNUTISCI O  
TOSSISCI. ALTRIMENTI USA  
LA PIEGA DEL GOMITO



SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA,  
NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI  
STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA  
GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA,  
LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI



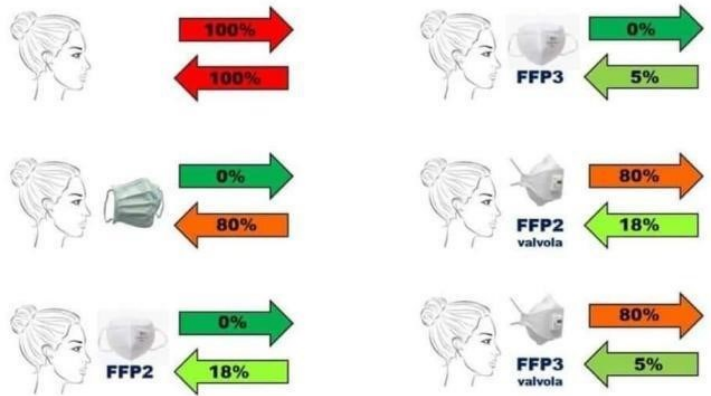
[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://salute.gov.it/nuovocoronavirus)



## Utilizzo delle mascherine

In Toscana l'utilizzo delle mascherine per la popolazione è attualmente regolamentato da alcune Ordinanze Regionali che ne prevedono l'obbligo:

- su mezzi pubblici, taxi e mezzi a noleggio con conducente,
- in spazi chiusi, pubblici e privati aperti al pubblico, in presenza di più persone,
- in spazi aperti quando, in presenza di più persone, non è garantito il mantenimento della distanza interpersonale di 1,8 metri.



## RIEPILOGO PROTEZIONE MASCHERINE

## Misure specifiche da rispettare negli ambienti di lavoro

La scuola ha adottato il protocollo per l'attuazione delle ulteriori misure precauzionali e di contrasto alla diffusione del contagio da COVID-19 negli ambienti di lavoro che viene messo a disposizione di tutti i lavoratori. Si riportano tuttavia di seguito alcune delle principali misure di prevenzione da rispettare: 1- Per lo spostamento dal proprio domicilio al posto di lavoro e viceversa, sui mezzi pubblici è fatto obbligo di usare la mascherina ed è raccomandato l'uso di guanti protettivi monouso o la pulizia/sanificazione delle mani prima e dopo l'utilizzo degli stessi. Ove possibile, è consigliato anche l'uso dei mezzi della mobilità sostenibile individuale o di coppia (bicicletta e mezzi elettrici). Nel caso dell'auto privata con due persone si raccomanda l'utilizzo della mascherina.

2- Qualora vi sia stato contatto con soggetti risultati positivi al COVID-19 negli ultimi 14 giorni o in presenza di febbre o altri sintomi influenzali, suggestivi di COVID-19 è fatto divieto di recarsi sul posto di lavoro ed è obbligatorio rimanere al proprio domicilio. Il datore di lavoro potrà assicurarsi quotidianamente, all'inizio del turno di lavoro, del rispetto della presente disposizione o utilizzando idonei strumenti di misurazione della febbre o anche mediante dichiarazione sostitutiva da parte del dipendente.

Qualora durante la permanenza a scuola si presentassero i sintomi di cui sopra è obbligatorio informare immediatamente il Datore di lavoro e rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti.

3 - Prima dell'accesso al posto di lavoro è necessario detergersi accuratamente le mani, utilizzare la mascherina protettiva e, ove compatibile o richiesto dall'attività, utilizzare guanti monouso. La frequente e minuziosa pulizia delle mani è raccomandata in più momenti dell'attività lavorativa.

Il datore di lavoro ha installato nei luoghi di lavoro idonei e diffusi dispenser per detergere le mani, inoltre, ha fornito mascherine protettive ed eventualmente guanti monouso. Qualora non fosse reperibile il gel detergente, effettuare il normale lavaggio con acqua e sapone.

4 - All'interno dei luoghi di lavoro è previsto, per tutti i lavoratori che condividono spazi comuni, l'utilizzo di una mascherina chirurgica. Inoltre qualora il lavoro imponga di lavorare a distanza interpersonale minore di un metro (1,80 m secondo le raccomandazioni della Regione Toscana) e non siano possibili altre soluzioni organizzative è comunque necessario l'uso delle mascherine e altri dispositivi di protezione (ad esempio guanti, occhiali, cuffie, camici ecc...).



5 – Si raccomanda sempre di mantenere la distanza di sicurezza, osservare le regole di igiene delle mani e tenere comportamenti corretti sul piano dell'igiene.

## **Modalità di corretto utilizzo dei dispositivi di protezione individuale**

### **COME DEVO METTERE E TOGLIERE LA MASCHERINA FILTRANTE? ECCO COME FARE:**

- prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica,
- copri bocca e naso con la mascherina assicurandoti che sia integra e che aderisca bene al volto,
- evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani,
- quando diventa umida, sostituiscila con una nuova e non riutilizzarla in quanto maschere monouso,
- togli la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina;
- gettala immediatamente in un sacchetto chiuso e lavati le mani.



### **COME DEVO METTERE E TOGLIERE LA MASCHERINA CHIRURGICA? ECCO COME FARE:**

- Prima di indossare la mascherina, lavarsi le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica;
- Se dotata di lacci, quelli superiori vanno legati dietro la testa e quelli inferiori dietro la nuca (non incrociare i lacci per evitare la deformazione della sagoma della mascherina sulle guance); se dotata di elastici invece vanno passati dietro le orecchie;
- Una volta indossata non va mai abbassata;
- Manipolarla solo tramite i lacci o gli elastici auricolari per mantenerla pulita;
- Rimuoverla slacciando i lacci senza toccare la parte anteriore; rimuovere prima il laccio inferiore e poi quello superiore in modo che la mascherina non ricada sul collo, contaminandolo;
- Una volta utilizzata (o almeno quando diventa umida) gettarla in un sacchetto chiuso; •  
Eseguire un accurato lavaggio delle mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica.



**COME DEVO METTERE E TOGLIERE I GUANTI? ECCO COME FARE:**

Indossare i guanti:

- Lavare prima le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica
- Evitare l'eccessivo stiramento
- Verificare che non siano troppo stretti o eccessivamente larghi sui polpastrelli o sul palmo della mano

Rimozione dei guanti:

- Rimuovere un guanto partendo dal polsino
- Tenerlo nella mano rimasta guantata
- Con la mano libera rimuovere il secondo guanto prendendolo all'interno
- Infilare il primo guanto all'interno del secondo



Dopo l'uso:

- Smaltire i guanti in un sacchetto chiuso
- Non riutilizzarli e non lavarli
- Lavarsi le mani

**UN'ULTIMA COSA, NON TI OFFENDERE!  
SAI ESATTAMENTE COSA SIGNIFICA "LAVARSI LE MANI"?**

**RIVEDIAMOLO INSIEME:**



## Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**



Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



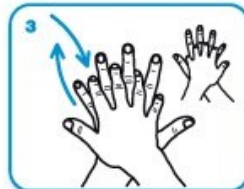
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



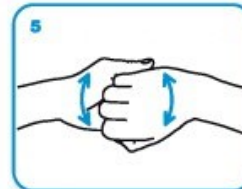
friziona le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



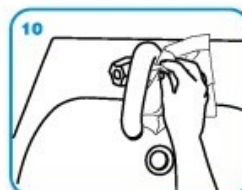
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



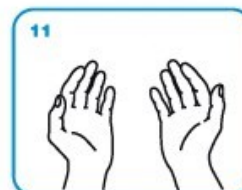
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

## Come **frizionare** le mani con la soluzione alcolica?

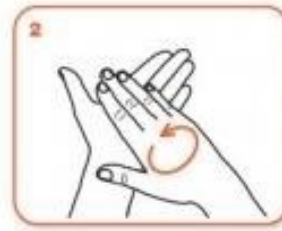
**USA LA SOLUZIONE ALCOLICA PER L'IGIENE DELLE MANI!  
LAVALE CON ACQUA E SAPONE SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE!**



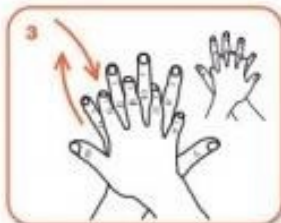
Durata dell'intera procedura: **20-30 secondi**



Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



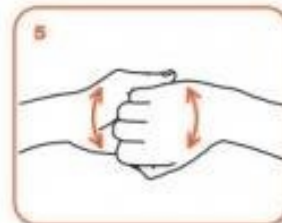
frizionare le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



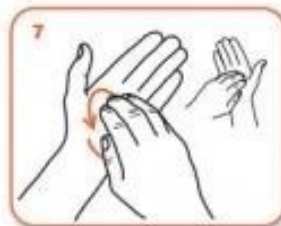
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



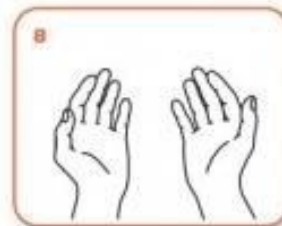
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.