

PROGRESSIONE DEL VIRUS

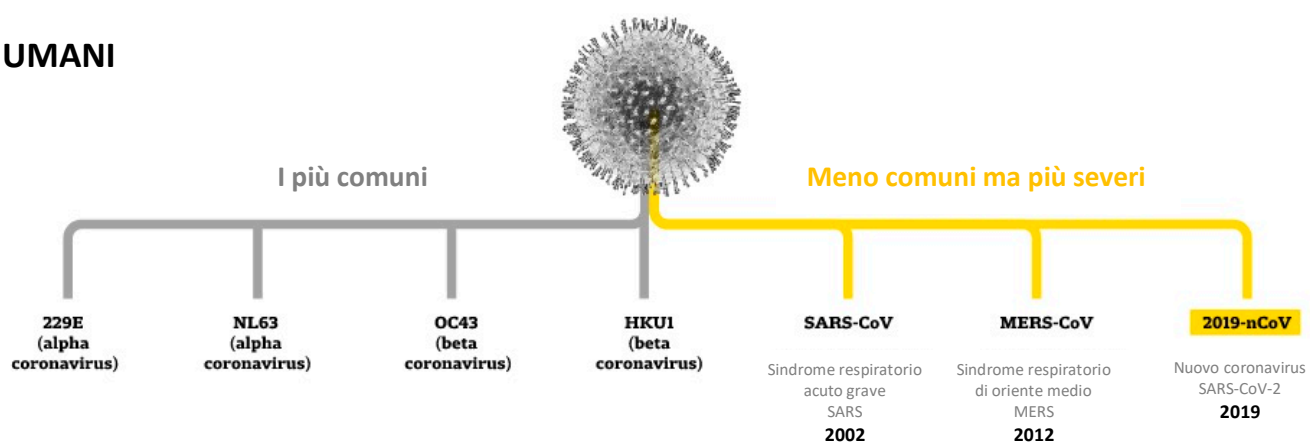
Sebbene non si conosca ancora l'esatta origine dell'epidemia, le autorità cinesi hanno sostenuto che tutto sia iniziato nel mercato Huanan di Wuhan, una città di circa 11 milioni di persone. Il mercato di Wuhan, che è stato chiuso a inizio 2020, è conosciuto per la vendita di animali esotici quali coccodrilli, serpenti e topi.

Si ipotizza che il primo caso è dovuto a contatti con alcuni di questi animali. I pipistrelli sono portatori di molti tipi di coronavirus. Le loro feci cadono sul suolo e possono essere ingeriti da insetti, che a sua volta sono ingeriti da animali e questi sono poi consumati da umani. Questo spiega la possibile trasmissione all'uomo.

VARIANTI DEL VIRUS

I coronavirus sono una varietà di virus presenti soprattutto negli animali, ma vi sono sette ceppi che possono infettare le vie respiratorie umane, con **conseguenze/sintomi** che vanno da un semplice raffreddore fino a gravi malattie polmonari.

CEPPI UMANI

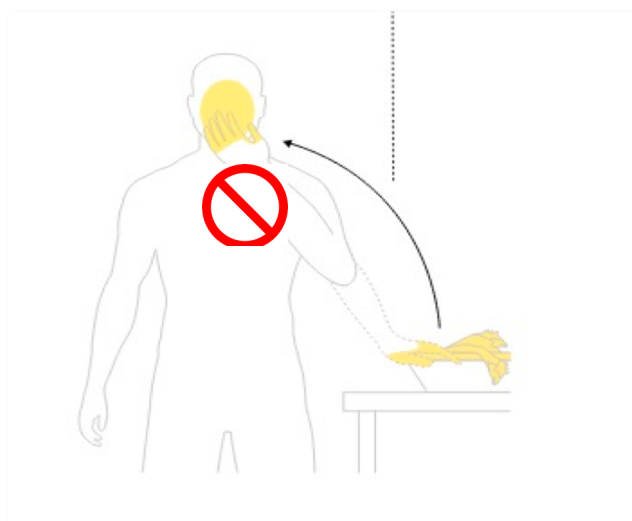


TRASMISSIONE

Il virus si può trasmettere tramite l'aria quando una persona infetta è vicina e parla, stornutisce o tossisce



Quando si tocca una superficie che contiene il virus e poi si toccano il naso, la bocca o gli occhi senza prima lavarsi le mani è possibile infettarsi



Le **mascherine** devono essere usate dalle persone malate o quando non si può mantenere una distanza di almeno 2 metri.

!Prendere le mascherine dai lati e non dal centro!

Importante quindi lavarsi frequentemente le mani e il viso e disinfettare le mani se si è stati all'esterno.

SINTOMI

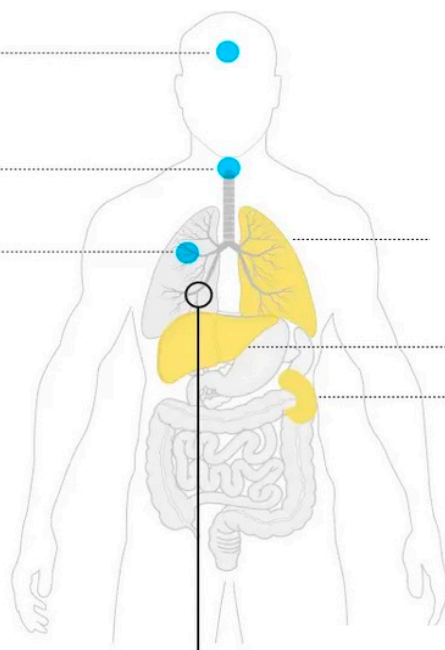
Febbre e mal di testa, congiuntivite, scolo nasale

Tosse secca spesso senza catarro

Difficoltà di respiro

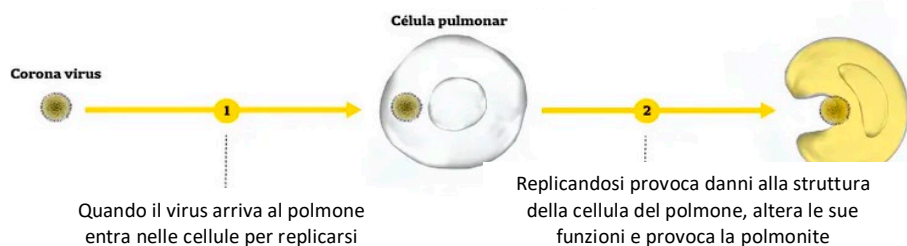
La malattia può evolvere verso una grave pneumonia e questa portare a sua volta a insufficienza epatica e renale

Anche due giorni prima di avere dei sintomi è possibile contagiare altre persone, perciò le misure comunicate dal medico cantonale e del Cantone sono assolutamente da rispettare. Per dettagli vedi il sito del cantone Ticino:
<https://www4.ti.ch/dss/dsp/covid>



La popolazione a rischio sono in particolare gli anziani e pazienti con patologie respiratorie, cardiache, epatiche e tumorali

Nel polmone è dove il virus provoca il danno maggiore
Cellula polmonare



PREVENZIONE

1

LAVARSI E DISINFETTARE LE MANI

Lavarsi le mani con acqua e sapone frequentemente e poi disinfettarli

2

SE TOSSISCI COPRITI

Se si stornutisce o tossisce coprire la bocca e il naso con il gomito o con un fazzoletto. Buttare il fazzoletto in un coperchio con chiusura. Poi lavarsi e disinfettare le mani

3

QUANDO CHIAMARE IL MEDICO

Se si ha febbre oltre 37,5°, tosse, scolo nasale, mal di gola, debolezza, difficoltà di respiro. Indicare anche luoghi e ultime persone visitate e luoghi

4

EVITARE LUOGHI CHIUSI E MANTENERE DISTANZA DALLE PERSONE

Mantenere una distanza di almeno due lunghezze di braccia da altre persone

5

ALIMENTI / SUPERFICI

Preferibilmente lavare frutta e verdure con acqua e bicarbonato. Le superfici con miscela di acqua 1 litro e 1 tazza di caffè di candeggina

Il virus può durare fino a tre giorni su superfici quali carta, plastica, metalli. Si possono **pulire e disinfettare le superfici** con una soluzione di candeggina a ragione di 25 ml (una tazzina di caffè) per litro d'acqua.

Per fare la **spesa** al supermercato è consigliabile utilizzare le proprie borse, non mettendo le merci sui carrelli. Usare sempre guanti di plastica se possibile. Se manipolate **banconote**, lavate e disinfettate poi le mani. È opportuno lavare frutta e verdure con acqua e bicarbonato prima di cuocerli e di mangiarle.

CONTAGIO E CONTAMINAZIONE

Il virus necessita di una cellula umana, in questo caso dell'apparato respiratorio, per poter sopravvivere e replicarsi. Se aderisce ad una cellula può rimanere contagioso, altrimenti dopo certo tempo muore. Il virus non è contagioso se resta su una superficie esterna (p.es. muco, pelle umana, capelli, vestiti, calzature, maniglie, ecc.), benché si ritenga che su tali superfici possa sopravvivere fino a 12 ore. Il contagio avviene quando lo trasportiamo fino alle vie respiratorie, toccandoci ad esempio la bocca, gli orifici del naso o gli occhi.

Vi sono pertanto due aspetti da ritenere: uno è la **contaminazione**, cioè come delle cellule o particelle di muco infetto possono arrivare ai nostri vestiti, calzature, borse, maniglie di porte, ecc. e l'altro è il **contagio**, cioè come le parti infette col virus possono introdursi nel nostro corpo.

Ci sarebbero due principali **forme di contagio**:

- La cellula infetta arriva direttamente alle nostre mucose oculari, bocca o vie respiratorie, dalla tosse, starnuto, microgocce espulse dalla bocca di una persona contagiata che ci parla da vicino;
- Portiamo noi stessi queste cellule alla nostra bocca, naso o occhi toccando superficie contaminate.

Ricordare pure che potrebbero esserci molte persone portatrici di virus che non hanno sintomi o al massimo un banale raffreddore ma che sono ugualmente contagiose!

RACCOMANDAZIONI PER RIDURRE IL RISCHIO DI **CONTAGIO**

- È assolutamente necessario mantenere una distanza minima di 1-2 metri da tutte le altre persone;
- L'uso di mascherine, occhiali e altre misure non permettono di ridurre la distanza di sicurezza;
- Lavarsi bene mani e faccia al rientro a domicilio, anche con l'uso di disinfettante per la pulizia delle mani;
- Mai portare le mani alla bocca, naso o toccarsi gli occhi se prima abbiamo toccato qualsiasi oggetto all'esterno della casa, anche se siamo convinti che non sia stato contaminato.

RACCOMANDAZIONI PER RIDURRE IL RISCHIO DI **CONTAMINAZIONE**

Dobbiamo presumere che vi siano sempre delle aree potenzialmente contaminate. Per questo motivo è consigliabile procedere alla decontaminazione di queste aree.

Come? Dipende dal luogo:

- La **nostra casa** dovrebbe essere il luogo con la minore contaminazione teorica. Conviene usare dei **vestiti** per stare in casa, altri per andare in strada, eventualmente altri per l'ufficio. Non usare questi ultimi due vestiti per stare in casa. **Evitare di indossare orologi, gioielli o borsette. Usare vestiti facili da lavare e che asciugano rapidamente** (p.es. tessuti sintetici, nylon, ecc.). Per disinfettare superfici basta una tazzina di caffè di candeggina per litro d'acqua, oppure alcol al 70% (quello al 96% può essere aggiunta dell'acqua, 1/3 della quantità di alcol).
- Se siamo stati in **luoghi** (pubblici o privati) **probabilmente contaminati**, quando arriviamo dalla strada ed entriamo in casa togliere i vestiti e metterli in un sacco di plastica, poi chiuderlo. Lasciare lì i vestiti per almeno 12 ore prima di lavarli, la borsa dove sono stati questi vestiti poi si butta chiusa. Questa procedura è da ripetersi ogni qualvolta si è stati in contatto con persone probabilmente infette o con sospetto d'infezione. Non dimenticare poi di prendere un panno con disinfettante e pulire le maniglie della porta e altre superficie che abbiamo toccato all'entrare in casa.
- Gli **oggetti di uso quotidiano** (cellulare, cavi, ricaricatore, matite, occhiali o altro) utilizzate fuori casa devono essere regolarmente puliti e disinfettati. Se possibile non manipolare banconote ma **prediligere il pagamento con carta di credito** (ancora meglio se utilizzabili senza immettere il codice/pin).

Per evitare il contagio l'**auto-isolamento** è l'opzione migliore. Nessuno esce di casa se non quando strettamente indispensabile, fa visite ad altre persone o esce inutilmente; anche se si sente ansia restando in casa, rinunciare a riunioni di gruppo, feste, cene, ecc.

!PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE!

**PER PREVENIRE LIMITATE I VOSTRI SPOSTAMENTI E I CONTATTI FISICI,
LAVATEVI SPESSO LE MANI, RISPETTATE LE DIRETTIVE CANTONALI E FEDERALI!**