

Accorgimenti utili per la prevenzione dell'infezione da Coronavirus

Testo di Paolo Bellavite e Silvana Manservigi – 29/03/2020

Ferme restando le indicazioni e prescrizioni delle autorità sanitarie centrali e regionali, qui si illustrano semplici misure igieniche e di salute generale, potenzialmente utili alla prevenzione dell'infezione da Coronavirus. La maggior parte di queste indicazioni riguardano il mantenimento delle migliori condizioni di salute di base, che aiutano a prevenire le principali malattie e che favoriscono eventualmente un migliore decorso delle malattie infettive, compresa la Covid-19. Queste indicazioni derivano da testi dell'Istituto Superiore di Sanità, della Fondazione Allineare Sanità e Salute e della letteratura scientifica più recente.



I CORONAVIRUS SI TRASMETTONO DA UNA PERSONA INFETTA AD UN'ALTRA ATTRAVERSO:

- Le goccioline di saliva parlando, tossendo o starnutando
- Contatti diretti personali
- Le mani. Ad esempio toccando con le mani contaminate (non ancora lavate) bocca, naso o occhi
- Una contaminazione fecale (raramente)



PER RIDURRE IL RISCHIO DI INFEZIONE PROTEGGENDO SE STESSI E GLI ALTRI

- Lavarsi frequente le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi o con una soluzione alcolica; è opportuno chiudere il rubinetto con un fazzoletto usa e getta (o la leva del miscelatore) per non contaminarsi le mani con il rubinetto stesso
- Non toccarsi bocca, naso o occhi con le mani non ben lavate

- Mantenere almeno un metro di distanza dalle altre persone, in particolare se tossiscono o starnutiscono
- L'uso della mascherina aiuta a limitare la diffusione del virus in aggiunta alle altre misure di igiene. Meglio portarle sempre quando si frequentano luoghi come negozi o farmacia. Servono a proteggere se stessi ma soprattutto gli altri dall'involontaria emissione di goccioline col respiro o starnuti



QUANDO VAI A FARE LA SPESA

- Rispettare sempre la distanza di almeno 1 metro dalle altre persone che fanno la spesa, i commessi e i cassieri
- Usare la mascherina
- Se si usano guanti, non dimenticarsi che è comunque indispensabile sempre il lavaggio corretto delle mani dopo il loro uso; non toccare occhi, naso e bocca con i guanti; toglierli sfilandoli alla rovescia; non siano riutilizzati.
- Lavare sempre accuratamente frutta e verdura, soprattutto se la si consuma cruda, sebbene questi prodotti siano considerati a basso rischio di trasmissione.



CONSIGLI PER GLI AMBIENTI CHIUSI

RICAMBIO DELL'ARIA

Le particelle virali molto piccole (inferiori a 0.1 micron) possono permanere nell'ambiente come aerosol secondario. Diversi studi hanno dimostrato che la trasmissione aerosolica può essere addirittura dominante all'interno delle abitazioni nelle epidemie influenzali e quindi è cruciale:

- Aprire regolarmente le finestre per garantire un buon ricambio d'aria in tutti gli ambienti: casa, uffici, strutture sanitarie, farmacie, banche, poste, supermercati...

PULIZIA

- Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro (candeggina) o alcol
- Non miscelare i prodotti di pulizia, in particolare quelli contenenti candeggina o ammoniaca con altri prodotti.
- Sia durante che dopo l'uso dei prodotti per la pulizia e la sanificazione, arieggiare gli ambienti
- Si suggerisce anche di cambiarsi gli indumenti se si pensa di aver frequentato zone potenzialmente contaminate. Un normale lavaggio a temperatura superiore a 56 gradi elimina i virus.



ATTIVITÀ FISICA E STILE DI VITA

In questo periodo particolare in cui è necessario rimanere a casa più del solito è comunque importante cercare di mantenersi attivi. Una regolare attività fisica rafforza il sistema respiratorio, cardiovascolare e immunitario, oltre che contribuire al benessere e al relax, riducendo il rischio di depressione. La corsa regolare (Jogging) è associata con una riduzione significativa della mortalità totale, con effetto ancora maggiore su quella da malattie infettive respiratorie. Persino 20 minuti al giorno di attività fisica in persone di > 60 anni riduce del 22% la mortalità.

- Con un po' di impegno si possono svolgere esercizi fisici presso la propria abitazione (es. ginnastica, stretching, correre sul posto, salire le scale, flessioni, ecc.) o con brevi passeggiate nei dintorni avendo la massima cura di non avvicinarsi ad altre persone a distanza inferiore ad un metro. Anche l'abitudine alla camminata veloce riduce il rischio di infezioni, a partire dal raffreddore.
- Indicazioni più dettagliate sulle attività fisiche da svolgere in casa sono reperibili nel sito dell'Epicentro/ISS; <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-18-64-anni>
- Esporsi al sole quando possibile, idealmente almeno 20 minuti al giorno: facilita l'attivazione della vitamina D, importante non solo per lo sviluppo delle ossa ma anche per il sistema immunitario.
- Attenzione al fumo di sigaretta: I fumatori hanno un rischio di sviluppare una polmonite severa da COVID-19 superiore di almeno tre volte rispetto ai non fumatori, secondo studi recenti condotti in Cina. Evitare anche di sottoporre i bambini al fumo passivo.



ALIMENTAZIONE

Una sana alimentazione, in quantità moderate, contribuisce alla resistenza dell'organismo alle infezioni batteriche e virali. Numerosi studi dimostrano che, a tal fine, alcuni cibi sono preferibili.

- Preferire cereali integrali rispetto a quelli raffinati: anche 50 grammi in più di cereali integrali al posto di quelli raffinati riducono del 20% i rischi di malattie infettive
- Aumentare i consumi di frutta secca: un consumo di 20-30 grammi di noci, nocciole, mandorle, pistacchi riduce notevolmente la mortalità da malattie infettive
- Sono considerati particolarmente benefici per la salute pomodori, cipolle, broccoli, olio di oliva e il consumo di abbondanti quantità di agrumi come pompelmi e arance che contengono, oltre alla vitamina C, anche principi attivi con probabile attività anti-virale.
- Inoltre, senza voler con queste citazioni esaurire l'argomento, vi sono evidenze scientifiche di un effetto positivo, nella prevenzione delle malattie infiammatorie e infettive, di sostanze contenute in mirtilli, lamponi, more, uva, zenzero, curcuma.
- Cibi ricchi di vitamina D: pesci grassi, in particolare sgombro, aringa, tonno, anguilla, salmone; burro e formaggi grassi, tuorlo d'uovo, funghi, fegato.
- Moderare i consumi di alcool
- Ridurre i consumi di carni rosse, fresche e lavorate.
- L'allattamento al seno per i primi 6 mesi riduce nel bambino le malattie infettive e la mortalità per polmonite

IN CASO DI SINTOMI

In caso di sintomi come febbre, tosse, difficoltà respiratorie, spossatezza consultare il medico prima possibile. Non rivolgersi al pronto soccorso. Non assumere medicinali senza prescrizione medica.