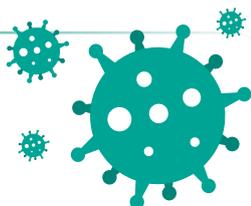


LE 10 COSE PIÙ IMPORTANTI DA SAPERE SUL COVID-19

1

ELEMENTI DI BASE

- Il COVID-19 è una malattia causata dalla sindrome respiratoria acuta grave coronavirus-2 (SARS-CoV-2)¹
- Il COVID-19 può essere asintomatico o manifestarsi come malattia grave³
- È noto che diversi coronavirus causano infezioni respiratorie che vanno dal comune raffreddore a malattie più gravi come la sindrome respiratoria mediorientale (MERS) e la sindrome respiratoria acuta grave (SARS)⁵



2

COME SI DIFFONDE

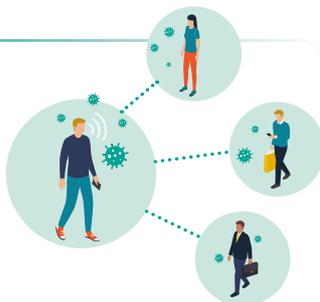
- Il coronavirus che causa il COVID-19 si diffonde principalmente da persona a persona³
- Il contagio può avvenire a seguito di uno stretto contatto con una persona che ha il virus³
- Il contagio può avvenire anche tramite goccioline respiratorie dal soggetto infettato quando parla, tossisce o starnutisce³
- Il contagio può infine avvenire toccando superfici o oggetti su cui è presente il virus e, successivamente, toccandosi bocca, naso o occhi³



3

TEMPO CHE INTERCORRE FRA ESPOSIZIONE E SVILUPPO DEI SINTOMI

- Si ritiene che il tempo che passa tra esposizione al virus e manifestarsi dei primi sintomi del COVID-19 sia di circa 5-6 giorni, ma può anche variare da **1 a 14 giorni**⁵
- Al momento, non esiste un vaccino in grado di proteggere dal COVID-19⁵
- È dimostrato che anche persone asintomatiche o con sintomi lievi possono diffondere il virus²



4

SEGNI E SINTOMI

I sintomi possono essere da lievi a gravi, in base a quanto segue:

Sintomi lievi

- Febbre
- Brividi
- Gola infiammata
- Tosse secca
- Mancanza di respiro o difficoltà di respirazione
- Cefalea
- Congestione nasale
- Spossatezza
- Dolori muscolari
- Perdita dei sensi del gusto e dell'olfatto

I sintomi gravi che impongono cure mediche immediate includono i seguenti

-  Mancanza di respiro o difficoltà di respirazione
-  Dolori o pressioni persistenti al torace
-  Disorientamento - confusione improvvisa
-  Labbra o viso di colore bluastrò, grigiastro o biancastro (in funzione del normale colorito)

(Questa lista non è esaustiva. Consultare sempre il proprio medico per qualsiasi altro sintomo grave o preoccupante.)

5

PROTEGGETE VOI STESSI E GLI ALTRI



Il modo migliore per proteggersi è evitare di essere esposti al virus che causa COVID-19:

- Stare a casa il più possibile ed evitare contatti ravvicinati, praticando il distanziamento sociale.
- Indossare una mascherina o un tessuto che copra il viso (naso e bocca) in ambienti pubblici.
- Tossire nella piega del gomito o in un fazzolettino. Smaltire immediatamente il fazzolettino usato e lavarsi le mani.
- Pulire e disinfettare le superfici che vengono toccate spesso.
- Lavare le mani spesso con acqua e sapone per almeno 20 secondi o usare un prodotto a base d'alcol (con almeno il 60% d'alcol).

LE 10 COSE PIÙ IMPORTANTI DA SAPERE SUL COVID-19

6

CHI È A RISCHIO

- Persone anziane
- Persone di qualsiasi età con gravi patologie (per es. ipertensione, diabete, malattie cardiache, malattie respiratorie e altre)
- È dimostrato che gli uomini hanno un rischio leggermente più alto rispetto alle donne, e con una maggiore gravità dei sintomi

7

PREVENIRE LA DIFFUSIONE SE SI È MALATI



- Restare a casa se si è malati, restando separati dalle altre persone e dagli animali presenti in casa
- Evitare di condividere oggetti domestici personali⁶:
 - Non condividere piatti, bicchieri, tazze, utensili di cucina, asciugamani o biancheria con altre persone in casa.
 - Dopo averli usati, lavare questi oggetti accuratamente con acqua e sapone, oppure in lavastoviglie.
- Pulire e disinfettare le aree che possono essere sporche di sangue, feci o fluidi corporei:
 - Utilizzare detergenti e disinfettanti per la casa. Se sporco, pulire l'area o l'oggetto con acqua e sapone o altro detersivo. Successivamente, usare un disinfettante per la casa
- Consultare il medico se occorrono consigli su come alleviare i sintomi. Chiamare oppure usare la telemedicina

8

TEMPO DI SOPRAVVIVENZA SULLE SUPERFICI



- Gli studi mostrano che il virus COVID-19 può resistere fino **72 ore su plastica e acciaio inossidabile, meno di 4 ore sul rame e meno di 24 sul cartone**⁵
- Il coronavirus può essere facilmente eliminato dalle superfici con i normali disinfettanti per la casa⁵
- Indossare guanti e mascherina durante la pulizia
- Pulire sempre le mani con un prodotto a base di alcool o lavarle con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Evitare sempre di toccare occhi, bocca o naso⁵

9

QUANDO E COME INDOSSARE UNA MASCHERINA O UNA COPERTURA PER IL VISO



- Se si è infetti, l'uso di mascherine o coperture per il viso può ridurre il rischio di infettare altre persone³
- Indossare una mascherina o una copertura per il viso in **ambienti pubblici** dove è difficile mantenere altre misure di distanziamento sociale (per es. negozi di alimentari, farmacie, trasporti pubblici), specialmente in aree di significativa trasmissione basata sulla comunità⁶
- Prima di indossare una mascherina o una copertura per il viso, pulire le mani con un prodotto a base di alcool o con acqua e sapone⁵
- **Coprire bocca e naso** con una mascherina o una copertura per il viso, controllando che non vi siano spazi vuoti tra viso e mascherina⁵
- Evitare di toccare la mascherina o la copertura per il viso durante l'uso; se lo si fa, lavarsi le mani con un prodotto a base di alcool o con acqua e sapone⁵
- Sostituire la mascherina o la copertura per il viso con una nuova appena diventa umida o visibilmente sporca; non riutilizzare le mascherine monouso⁵
- Per togliere la mascherina o la copertura per il viso: toglierla da dietro (non toccare la parte anteriore della mascherina); smaltire subito in contenitore chiuso; pulire le mani con un prodotto a base di alcool o con acqua e sapone⁵.

10

VACCINI E TRATTAMENTI ATTUALI



- Scienziati di tutto il mondo stanno lavorando a potenziali trattamenti e vaccini anti-COVID-19⁵
- Attualmente non esiste un vaccino anti-COVID-19 e i trattamenti si basano sui sintomi⁴
- Sono ancora necessarie ulteriori ricerche per determinare se il plasma convalescente (da pazienti che hanno superato il COVID-19) può essere un trattamento sicuro ed efficace⁸
- L'attuale gestione clinica include misure di prevenzione e controllo delle infezioni e cure di supporto, comprendenti, all'occorrenza, ossigeno supplementare e ventilazione meccanica⁷
- La migliore protezione, al momento, è continuare a lavorare sulle **misure per prevenire la diffusione e l'esposizione, elencate al numero 5**

Riferimenti:

1. Zhou M, Zhang X, Qu J. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a clinical update [published online ahead of print, 2020 Apr 2]. *Front Med.* 2020;1–10. doi:10.1007/s11684-020-0767-8
2. Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie Infection prevention and control for COVID-19 in healthcare settings. Secondo aggiornamento, 31 marzo 2020.
3. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>

4. <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/questions-answers>
5. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
6. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
7. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/therapeutic-options.html>
8. <https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/coronavirus-disease-2019-covid-19/donate-covid-19-plasma>

Esclusione della responsabilità: data la novità di questo coronavirus, le raccomandazioni delle fonti di riferimento sono, necessariamente, provvisorie e consultive, basandosi sulle attuali conoscenze della situazione. Garantire sempre il rispetto delle autorità sanitarie pubbliche locali in materia di pandemia da COVID-19.