

19 marzo 2020 - Vademecum Coronavirus COVID.19

**“Io mi comporto così”: per chiunque, con particolare attenzione al familiare/caregiver della persona fragile/con demenza.**

#### **PREMESSA**

- Quelli che seguono sono semplici suggerimenti, frutto di esperienze personali e professionali (non supportate da dati bibliografici e senza evidenze scientifiche) **che condivido con chi legge** in attesa di maggiori notizie su questo patogeno e di evoluzioni scientifiche che possano restituire valide linee guida.

#### **1) ESONERO RESPONSABILITÀ**

- **Pertanto, chiunque voglia mettere in pratica le seguenti esperienze e seguire i sotto indicati suggerimenti, lo fa liberamente e conseguentemente assumendosene qualsivoglia responsabilità, nessuna esclusa ed esimendo e manlevando, sin d’ora, l’autore di queste note.**
- **In caso contrario chi non volesse assumersene la piena ed integrale responsabilità è tenuto a non proseguire questa lettura e a cestinare e distruggere immediatamente il presente dattiloscritto.**

#### **2 ) PRINCIPI GENERALI**

- Studi scientifici ipotizzano una maggiore diffusione della infezione da COVID.19 in presenza di **inquinanti atmosferici** (ad esempio: eccessiva presenza di polveri sottili - particolato pm10, ecc)
- **Secondo le evidenze scientifiche disponibili** la trasmissione delle infezioni da coronavirus avviene attraverso contatti stretti in ambienti chiusi tra persona e persona, per esposizione delle mucose buccali o nasali o delle congiuntive di un soggetto suscettibile a goccioline (“droplets”) emesse con la tosse o gli starnuti da un soggetto infetto. Si può anche trasmettere per contatto diretto o indiretto con oggetti o superfici nelle immediate vicinanze di persone infette che siano contaminate da secrezioni (saliva, secrezioni nasali, espettorato), ad esempio attraverso le mani contaminate che toccano bocca, naso o occhi. Non si può, al momento, escludere una possibile trasmissione fecale-orale, mentre i dati disponibili portano ad **escludere la trasmissione per via aerea.**
- Sottolineato che tutti gli studi concordano sulla trasmissione ravvicinata da persona a persona, è un dato di fatto che le nostre dimore sono collocate in un contesto abitativo dove vivono numerose persone che sono **portatori di patogeni, tra cui anche i virus**, che, inconsapevoli di essere “untori”, distribuiscono virus ovunque: su tutti gli oggetti, sulle strade, nelle abitazioni, in tutti gli esercizi commerciali e non. Teniamo presente che studi scientifici hanno dimostrato la sopravvivenza del virus **da poche ore a 2-3 giorni**, in rari casi fino a 9 giorni.
- **Alla luce di tanto, il nostro obiettivo deve essere quello di ridurre al massimo la carica virale e comunque patogena** riducendo il contatto con le superfici e utilizzando disinfettanti a base di cloro e/o alcol.
- Tutte le infezioni, sia virali che batteriche, sono dovute all’incontro di due fattori: da una parte un agente infettante (in questo caso, il virus), dall'altra parte l'ospite (in questo caso, la persona).  
Se la carica virale è bassa e le difese immunitarie sono buone, l’infezione passerà più facilmente, ove dovesse verificarsi.  
Anche grazie allo stato di benessere in cui generalmente viviamo, abbiamo la fortuna di poter seguire un’alimentazione bilanciata, ricca di proteine, fibre e vitamine (introdotte da cibo o

integratori): tutto ciò fa sì che le difese immunitarie della gran parte di noi siano ad uno stato ottimale. Quindi **niente paura**.

Ho già detto che il virus si trasmette da persona a persona: quando l'eventuale persona infetta non tossisce e non starnutisce, la distanza di almeno 1 metro è sufficiente per prevenire il contagio e può essere considerata sicura. Durante la corsa e l'attività fisica intensa la distanza di sicurezza è superiore a 2 metri. Se la persona ha la tosse o starnutisce, i virus si diffondono a distanze superiori al metro e mezzo, inquinando tutte le superfici con cui vengono a contatto e, se queste non vengono disinfettate. In assenza di medicinali che possano prevenire o curare il COVID.19, è assolutamente necessario ridurre al minimo le uscite a piedi, in bici, in moto e con qualsiasi automezzo in luogo abitato perché il virus può essere trasferito passivamente attaccato ai suddetti mezzi che lo spargono lungo tutto il loro percorso. In campagna o nel verde poco affollato, la concentrazione di virus, ove presente, è trascurabile e ragionevolmente non dovrebbe determinare trasmissione dell'infezione: in questi luoghi posso uscire a fare passeggiate/corse (da solo oppure in compagnia mantenendo una distanza superiore al metro).

### 3) ORGANIZZAZIONE DOMESTICA

Per poter osservare con la più scrupolosa attenzione le seguenti indicazioni è necessario che mi procuri o prepari da me una "cassetta degli attrezzi":

*i. Pacco di guanti monouso*

*ii. N° 3 Casette dimensioni cm20x50 o inferiore*

*iii. 2-3 buste di plastica per ricoprire le Casette*

*iv. 3-4 spruzzatori per nebulizzare i liquidi*

*v. Disinfettante*

*1. a base di cloro: Ipoclorito di sodio, cioè Candeggina/Amuchina. (La candeggina è il prodotto più a basso costo):*

*a. Preparazione di una soluzione simile alla Candeggina – diventa attiva dopo 30 minuti dalla preparazione - nello spruzzatore per nebulizzare.*

*i. Al 0,5%: 5ml candeggina in 1 litro di acqua per suola scarpe, pavimenti resistenti (no marmo)*

*ii. Al 0,1%: 1ml candeggina in 1 litro di acqua tuta, abiti compatibili*

*iii. Metto un'etichetta sullo spruzzatore per nebulizzare la scritta: - CANDEGGINA - e lo ripongo lontano dalla portata dei bambini*

*Soluzione idroalcolica 70% (cioè: metto 7 parti di alcol 99%+3 parti acqua). (L'alcol denaturato ha un costo più elevato ma posso usarlo quasi dappertutto.*

Muniti di tutto l'accurante prestate attenzione a queste semplici disposizioni.

- a. ove possibile, **separo i letti** dei vari componenti la famiglia in stanze diverse, facendo in modo che ci sia una persona per ogni stanza; se necessario, utilizzo anche la cucina
- b. Consumazione dei pasti.
  - i. Nessun'altra persona della mia famiglia può in alcun modo utilizzare le mie stoviglie (piatti, posate, bicchieri, tovaglioli, ecc).
  - ii. Riservo alla persona fragile/con demenza sempre le stesse stoviglie che provvedo a lavare e disinfettare con le modalità già indicate
- c. Arieggio casa. Apro porte e finestre per 2-3 volte al giorno e per la durata di almeno 10 minuti.
- d. Disinfetto casa e lavo asciugamani/indumenti/panni di uso quotidiano.
- e. Disinfetto casa almeno 1 volta al giorno, utilizzando disinfettanti a base di cloro e/o alcol, come anche detergenti comuni contenuti candeggina o sapone di Marsiglia. Se in casa entrano più persone e più volte al giorno, lavo e sanifico più volte, soprattutto la

zona prossima all'ingresso. Faccio arieggiare dopo il lavaggio per disperdere i vapori del disinfettante.

- f. Utilizzo gli indumenti per uscire di casa una volta al giorno: poi li lavo e/o stendo all'aria/sole e li riutilizzo non prima di due giorni
- g. **Pulisco i filtri dei condizionatori** perché in essi si annidano virus e batteri nocivi
- h. **Tolgo e metto da parte tutti i tappeti** medio-grandi presenti in casa: sono ricettacoli di batteri e virus. Lavo quotidianamente, aggiungendo disinfettanti appropriati, i tappeti piccoli posti nei pressi dell'ingresso.
- i. Se ho un membro della famiglia in **quarantena** (ambiente confinato per 14 giorni), devo porre attenzione a:
  - i. Mettere in "isolamento" la persona, riservandole una stanza (se possibile con bagno autonomo).
  - ii. Per l'isolamento è sufficiente utilizzare anche solo un foglio di plastica, sigillato con carta adesiva su tutti i bordi –compresi pavimento e soffitto–, che escluda completamente l'ambiente di chi è in quarantena
  - iii. Tutte le stoviglie utilizzate devono essere lavate con detersivo + candeggina, anche in lavastoviglie
  - iv. Non permetto assolutamente alla persona contagiata di uscire dalla stanza per nessun motivo- tranne per recarsi in bagno, se esterno
  - v. se esterno, il bagno sarà immediatamente disinfettato ed igienizzato
  - vi. La persona in isolamento non deve stare a meno di 1 m da qualsiasi persona
  - vii. Chi mantiene il contatto non deve varcare il perimetro dello spazio occupato da chi è in quarantena.

#### 4) ORGANIZZAZIONE FUORI CASA

##### 1) Se ho necessità di uscire di casa.

###### Prima di uscire valuto:

- viii. Posso utilizzare le molte Aziende che fanno consegna a domicilio?
- ix. faccio la spesa per + giorni o per una settimana?
- a. Fra i componenti del mio nucleo familiare è meglio che esca da solo, soltanto io ed una sola volta nella giornata.
- b. Porto con me l'autocertificazione che giustifica la mia uscita nei casi previsti;
- c. Mi munisco di guanti e mascherina (ove disponibile);
- d. Se possibile, indosso una tuta (esempio: da meccanico, in tessuto tecnico, ecc.) per proteggere i miei abiti dal virus.
- e. Da quando esco da casa fino a quando rientro (anche se utilizzo un mezzo per lo spostamento) non devo togliere la mascherina, né devo toccarla in modo inappropriato (sul come indossare e togliere la mascherina, vedi in seguito)
- f. Cerco di aprire le porte degli esercizi commerciali con piedi/ginocchia o, se non possibile, con i gomiti.
- g. Soprattutto, PENSA. La malattia si trasmette da persona a persona con goccioline respiratorie (tosse o starnuti), mani contaminate, superfici inanimate. È fondamentale che MAI io mi tocchi occhi, naso e bocca: queste sono le 3 porte d'ingresso del virus nel mio corpo e, fuori casa, le mie mani/i guanti hanno una elevata probabilità di essere inquinate dal virus.

## 5) RIENTRO A CASA

### Quando rientro a casa

- a. Se sono uscito utilizzando un mezzo meccanico (esempio automobile), disinfetto volante/sterzo/manubrio e tutte le superfici del mezzo venute a contatto con le mani
- b. appena rientro nella mia abitazione, mi fermo subito dietro l'uscio ed utilizzo disinfettante simile alla Candeggina o all'Amuchina/Alcol per i miei guanti e per il pavimento prossimo all'ingresso di casa dove poggio le scarpe; -occhio alle possibili alterazioni del pavimento da uso di disinfettante-
- c. Disinfetto tutto quello che porto in casa: chiavi, cellulare, borse (sia all'esterno che all'interno), oggetti acquistati (quando possibile senza creare danni),
- d. tolgo le scarpe con cui sono uscito, uso spruzzatore per nebulizzare con disinfettante simile alla Candeggina o all'Amuchina/Alcol sotto la suola e le ripongo nella Cassetta
- e. indosso le pantofole/altro paio di scarpe che utilizzo solo in casa;
- f. tolgo il soprabito e la tuta e li ripongo in un'altra Cassetta ricoperta di plastica e situata anch'essa vicino alla porta d'ingresso;
- g. porto scarpe da esterno, soprabito ed eventuali altri indumenti in luogo separato dallo spazio vissuto di casa, possibilmente all'aria, meglio ancora al sole perché viricida (seppur blando) e li spruzzo con nebulizzatore con disinfettante simile alla Candeggina o all'Amuchina/Alcol
- h. tolgo la mascherina (sul come: vedi in seguito) che immediatamente smaltisco in una 3<sup>a</sup> cassetta situata anch'essa nei pressi dell'uscio;
- i. tolgo i guanti che ripongo nella cassetta insieme alla mascherina per lo smaltimento
- j. come ultima operazione, lavo le mani con acqua e sapone per la durata di almeno 20 secondi e lavo anche il viso.
- k. Ora, se voglio, posso toccarmi occhi/naso/bocca, bere e/o mangiare
- l. Lavo spesso gli indumenti a temperatura di 60°-90° (facendo attenzione agli abiti che con tale temperatura possono rovinarsi); altrimenti li stendo sempre all'aria aperta subito dopo essere tornato a casa ed averli sottoposti all'uso spruzzatore per nebulizzare con disinfettante simile alla Candeggina o all'Amuchina. Li riutilizzo non prima di 2 giorni;
- m. Se incontro una persona per strada che fuma le dico di smettere. Il COVID.19 19 attacca gli alveoli polmonari e determina una polmonite interstiziale: gli facciamo notare che il fumo distrugge gli alveoli polmonari, cioè le stesse strutture bersaglio attaccate da COVID.19.-- Se proprio si ostina a fumare, invitalo ad andare al tabacchino ad acquistare non meno di 20 pacchetti di sigarette, affinché non esca più di casa per un mese!!!

## 6) REGOLE PER L'UTILIZZO DELLE MASCHERINE

Ove ne avessi la disponibilità, utilizzo sempre le mascherine (tecnicamente: Respiratori a Facciale Filtrante): sia quando esco di casa che quando accedo alla stanza della persona fragile/con demenza. Sebbene la cosa più importante è mantenere la distanza di sicurezza e

lavare le mani e disinfettare tutti gli oggetti che potrebbero essere venuti a contatto col virus, dovrebbero essere utilizzate da tutti perché tutti noi possiamo essere i diffusori del contagio in quanto portatori “inconsapevoli” del virus. Vanno indossate una sola volta e durano dalle 4 alle 8 ore: sia che entri in macchina o che esca dal negozio, MAI vanno tolte o spostate.

**ATTENZIONE:** è assurdo vedere mascherine posizionate sulla fronte o sotto al naso o sotto al mento!! È assurdo riposizionarle continuamente prendendone vicino alla bocca o agli occhi **CON LE MANI** potenzialmente **SPORCHE DI VIRUS!!**

Se sono in luogo potenzialmente infetto e tocco la mascherina o la sposto con le mani vicino a bocca-naso-viso, porto lo strato di virus (presente sulla superficie esterna della mascherina) con le mie mani all’interno di essa, autoinfettandomi: perciò se mi rendo conto di non seguire le suddette avvertenze, meglio non utilizzarla.

Vi sono **vari tipi di mascherine** e sono quasi tutte monouso: chirurgiche, fatte in casa, FFP1. FFP2 ed FFP3 senza valvola e con valvola.

- i. Le FFP2 e FFP3 con valvola sono riservate a: Ospedali e Soccorritori
- ii. Le FFP2 e FFP3 senza valvola sono riservate a: personale sanitario extraospedaliero
- iii. Le mascherine chirurgiche, fatte in casa, FFP1: alla restante parte di popolazione
  - a. **Come indossarla.** La indosso con le mani – già lavate accuratamente - facendo in modo di toccare solo le estremità degli elastici che sono lontane dall’attaccatura del viso e vicino alle orecchie. Il bordo deve aderire quanto più possibile al viso che pertanto deve essere ben rasato e senza barba. **Le FFP2 e le FFP3** danno una elevata protezione se aderiscono perfettamente al viso lungo tutto il bordo: per verificare se sono bene indossate, durante una forte inspirazione devono essere “risucchiate”.
  - b. **Come toglierla** - Dopo aver disinfettato i guanti, prendo gli elastici vicino alle orecchie e, facendo attenzione a non toccare il viso, né con le mani, né con le mascherine, la ripongo nell’apposito smaltitore, che può essere, in mancanza d’altro, una busta: senza toccare i suoi bordi, va riposta sul suo fondo;
  - c. **Come riciclarla.** In condizioni normali, in cui vi è disponibilità di mascherine, non debbono essere riciclate.

iv. Tuttavia, nell’impossibilità di procurarsene di nuove, alcuni consigliano di utilizzare una soluzione clorata (esempio amuchina 0,05% = 50 ml di amuchina in 1 bottiglia da 1 litro di acqua): dopo aver messo una etichetta sulla bottiglia con la scritta “Amuchina”, utilizzo uno spruzzino per nebulizzare i liquidi.

v. **Secondo lo STABILIMENTO CHIMICO FARMACEUTICO MILITARE** della Sanità militare Italiana, Il materiale da impiegare per la sanitizzazione è costituito da una soluzione idroalcolica al 70% (Alcool a 70°) in erogatore spray ecologico

vi. Prendendo la mascherina dall’elastico, nebulizzo - senza far formare goccioline - la superficie interna ed esterna della mascherina, a distanza di circa 15 cm. Poi l’appendo all’aria/sole. **Attenzione: Il filtro della FFP** è costituito da un tessuto molto delicato: non si può bagnare, né lavare, né sottoporre a calore elevato perché “si buca”. Ecco perché è importante che non si formino goccioline con il nebulizzatore.

**Se devo bere/alimentarmi dopo aver indossato la mascherina** e non sono trascorse le 4-8 ore, per togliere la mascherina seguo le operazioni già indicate in precedenza, facendo attenzione a:

- vii. Poggiare la parte esterna della mascherina su un ripiano facilmente lavabile – già disinfettato - avendola presa per gli elastici vicino alle orecchie



- viii. Tolgo i guanti già disinfettati e mi lavo le mani
- ix. Bevo/mangio e lavo i denti
- x. Rimetto i guanti
- xi. Reindosso la mascherina prendendola per gli elastici vicino alle orecchie, ponendo la massima attenzione a non toccare la parte esterna di essa al viso
- xii. Sanifico la superficie dove ho poggiato la mascherina

EFFETTI GRADEVOLI "COLLATERALI" DELL'USO DELLA MASCHERINA: se vado in un forno, la fragranza dei suoi profumi persiste per decine di minuti all'interno della mascherina. Non male, eh?

## **7) ORGANIZZAZIONE DELLA STANZA per la persona fragile/con demenza.**

- a. Metto in "isolamento" la persona, riservandole una stanza (se possibile con bagno autonomo):
- b. da essa è vietata l'uscita della persona fragile/con demenza
- d. ad essa potranno accedere solo 2 persone del nucleo convivente (di cui una deve uscire raramente all'esterno della casa), che non abbiano febbre, tosse, affanno e non facciano starnuti
- e. nella stanza vi devono essere i passatempi preferiti dalla persona (fotografie, libri, riviste, televisore, rosario, ecc.)
- f. presto attenzione ad eventuali richieste verbali ed extraverbali
- g. meglio che lavi le mani della persona fragile con acqua e sapone, rispetto all'uso di salviettine
- h. pongo attenzione al mantenimento di una idratazione adeguata e ad una alimentazione bilanciata
- i. provvedo a pulire con disinfettanti a base di cloro e/o alcol tutte le superfici e gli oggetti presenti nella stanza almeno una volta al giorno
- j. se possibile, faccio arieggiare la stanza 2-3 volte al giorno
- k. quando le due persone accedono nella stanza, devono:
  - 1. aver già lavato/disinfettato mani e viso
  - 2. indossare la mascherina
  - 3. indossare le pantofole/scarpe, destinate ad essere utilizzate solo in quella stanza, che avremo riposto in una cassetta foderata di plastica: spruzzare la suola con disinfettante simile alla Candeggina o all'Amuchina
  - 4. mantenere, quando possibile, la distanza di almeno un metro dalla persona fragile/con demenza
- l. quando escono dalla stanza, spruzzano con disinfettante simile alla Candeggina o all'Amuchina fondo e bordo della cassetta e la suola delle scarpe
- m. occorre utilizzare per la persona fragile/con demenza sempre le stesse stoviglie, che devono essere lavate e sciacquate accuratamente

## 8) PIACERE DI VIVERE UNA STAGIONE NUOVA DELLA NOSTRA VITA

### 1) Io sto con la mia famiglia.

- a. Senza essere pressato dalla fretta e dagli impegni, **riscopri il bello di dedicare tempo** alla persona fragile/con demenza
  - i. Ascolto le sue parole e mi lascio coinvolgere dalle sue riflessioni, ricordi, pettegolezzi, ecc
  - ii. Leggo insieme a lei una rivista/libro
  - iii. Insieme a lei: impasto farina; cucino taralli, biscotti; preparo primi o secondi piatti a lei graditi; faccio lavori ed attività alla persona ben note;
  - iv. Se è una persona credente cattolica, recito con lei una preghiera od un rosario secondo i propositi di Papa Francesco
  - v. Se è laica/non credente, leggo una invocazione/poesia/brano di letteratura
- b. Sto insieme al coniuge e figli per riscaldare il focolaio domestico, rinsaldando passate complicità o creandone nuove
- c. Abbellisco la casa con oggetti vecchi/nuovi/fatti artigianalmente col sistema “fai da te”;

### 2) **Dedico almeno 30 minuti al giorno alla cura di me:**

- a. Passeggio tutti i giorni nel verde o in campagna, per 30 minuti, a passo veloce, senza fermarmi: così facendo dimezzo il rischio cardiovascolare e miglioro le difese immunitarie. In alternativa alla passeggiata effettuo attività motoria domestica senza soste, sempre per non meno di 30 minuti
- b. Sorseggio una bevanda calda
  - c. Ascolto musica (e ricerco i testi in rete), sprigiono essenze profumate in casa, eseguo piccoli lavori domestici
- d. Dedico del tempo a un hobby che ho messo “in un cassetto” o al bricolage, alla lettura di libri classici/riviste, recupero le stagioni mai viste di un vecchio telefilm, mi tengo in contatto con amici e parenti con telefonate e video-chiamate, ecc.

### 3) Mi alimento in maniera sana.

- a. Scarseggio:
  - i. i grassi saturi: quindi niente salumi, niente carni grasse
  - ii. i latticini
  - iii. il sale
  - iv. gli zuccheri semplici
- b. **Privilegio:**
  - i. Frutta fresca: ad esempio arance e kiwi
  - ii. Frutta secca ed oleaginosa: mandorle, noci, semi di girasole e di lino, ecc.
  - iii. verdure crude e cotte
  - iv. legumi secchi (fagioli, ceci, lenticchie): 3-4 volte a settimana
  - v. pasta e riso, preferibilmente integrali (vanno assunti anche questi alimenti!)
  - vi. uova: 3 volte a settimana
  - vii. carni magre, meglio se bianche: pollo, coniglio, tacchino
  - viii. pesce azzurro
  - ix. yogurt
  - x. condire con olio extravergine di oliva
- c. integro con vitamine e probiotici

- 4) **Mi diverto a cucinare** facendo tesoro di tante ricette della tradizione o che si trovano in rete: ad esempio organizzo gare culinarie in collegamento con videocchiamate



#### **IN CONCLUSIONE:**

1. devo porre la massima attenzione a ridurre la quantità di virus a cui siamo esposti. Se vengo a contatto con una bassissima carica virale ho un sistema immunitario capace di organizzarsi per combatterlo efficacemente
2. Il luogo più sicuro è la propria abitazione: purtroppo c'è anche il rischio che si coabiti con persona che è venuta a contatto inconsapevolmente col virus. Pertanto bisogna adottare precauzioni anche in casa.
3. Poiché non so quando terminerà questa situazione, dò spazio alla ricerca del PIACERE DI VIVERE UNA STAGIONE NUOVA DELLA NOSTRA VITA