

## ADVISORY BOARD:

**Massimo Andreoni** Presidente Società Italiana di Malattie Infettive e Tropicali

**Gianluca Aimaretti** Consiglio Direttivo FoRiSIE - Dipartimento di Medicina Traslazionale, Università del Piemonte Orientale.

**Luigi Bartoletti** Vice Segretario Nazionale Vicario FIMMG Federazione Italiana Medici di Famiglia

**Giordano Beretta** Presidente Nazionale AIOM Associazione Italiana di Oncologia Medica

**Mauro Boldrini** CIAT Comitato Italiano per l'Aderenza alla Terapia

**Francesco Cognetti** Presidente Fondazione Insieme Contro il Cancro

**Rossella Costantino** SIMFER Società Italiana di Medicina Fisica e Riabilitativa

**Fernando De Benedetto** membro delegato SIP/IRS Società Italiana di Pneumologia/Italian Respiratory Society e Centro Studi SIP

**Claudio Ferri** Past President della SIIA Società Italiana dell' Ipertensione Arteriosa (SIIA) - Professore Ordinario in Medicina Interna

**Renato Lauro** Presidente IBDO Italian Barometer Diabetes Observatory

**Antonio Magi** Segretario Generale SUMAI Assoprof Sindacato unico di medicina Ambulatoriale Italiana e Professionalità dell'Area Sanitaria

**Domenico Mannino** Presidente Fondazione AMD Associazione Medici Diabetologi

**Roberto Messina** Presidente Senior Italia FederAnziani

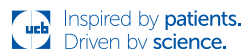
**Vincenzo Mirone** Presidente Comitato Scientifico Senior Italia FederAnziani

**Luigi Sinigaglia** Presidente SIR Società Italiana di Reumatologia

**Angelo Testa** Presidente SNAMI Sindacato Nazionale Autonomo Medici Italiani

**Roberto Tobia** Segretario Federfarma

Con il contributo non condizionato di



# SENIOR ITALIA FEDERANZIANI

## VADEMECUM di SENIOR ITALIA FEDERANZIANI

Come difendersi dal Coronavirus

### 20 SEMPLICI REGOLE PER SALVAGUARDARE NOI STESSI E GLI ALTRI

## L'EMERGENZA MALATTIA DA CORONAVIRUS, CHE DA ORA IN POI CHIAMEREMO CON IL PIÙ APPROPRIATO NOME DI COVID-19, IMPONE ALLE PERSONE CON PIÙ DI 65 ANNI ALCUNE PRECAUZIONI GENERALI:

### 1. OCCHIO ALLE TRUFFE

NON APRIRE LA PORTA A SEDI-CENTI FUNZIONARI PUBBLICI INCARICATI DI SOMMINISTRARE IL TAMPONE PER IL CORONAVIRUS: NESSUN INCARICATO DI ASL O DI PUBBLICA AMMINISTRAZIONE STA EFFETTUANDO OPERAZIONI DI QUESTO TIPO SENZA PREAVVISO. SI TRATTA CON OGNI PROBABILITÀ DI TRUFFE.

### 2. ATTENZIONE ALLE FINTE DISINFESTAZIONI

NON APRITE A CHI SI PRESENTA PER ESEGUIRE DISINFESTAZIONE DELLE ABITAZIONI E DEI CONDOMINI O DELLE BANCONOTE. SI TRATTA, CON OGNI PROBABILITÀ, DI TRUFFE.

### 3. ATTENZIONE ALLE EMAIL

NON RISPONDETE AD EMAIL O TELEFONATE CONTENENTI INDICAZIONI SUL COVID-19. IN ATTO NON CI SONO INIZIATIVE ORGANIZZATE IN MERITO E SI TRATTA, CON OGNI PROBABILITÀ, DI TRUFFE.

### 4. OCCHIO AI RINCARI

CONTROLLARE I PREZZI, IN PARTICOLAR MODO NEGLI ACQUISTI ONLINE DI DISINFETTANTI, PERCHÉ SI SEGNALANO NUMEROSE TRUFFE E RINCARI INGIUSTIFICATI; ATTENZIONE A PUBBLICITÀ INGANNOLIVE CHE PROMETTONO LA PROTEZIONE DAL CORONAVIRUS ATTRAVERSO SEMPLICI MASCHERINE CHIRURGICHE O ALTRI OGGETTI COME GUANTI, COPRIWATER ETC.

### 5. MASCHERINE E ALTRI DISPOSITIVI INEFFICACI

L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ HA RACCOMANDATO DI INDOSSARE LA MASCHERINA SOLO IN PRESENZA DI PROPRI SINTOMI COME TOSSE O STARNUTI PER PROTEGGERE GLI ALTRI. VA USATA PER PROTEGGERE SE STESSI SOLO SE SI PRESTA ASSISTENZA A UNA PERSONA SOSPETTA DI INFEZIONE. LAVARE LE MANI COME INDICATO AL PUNTO 16 PRIMA DI INDOSSARE LA MASCHERINA E DOPO AVERLA TOLTA. LE MASCHERINE SONO EFFICACI SOLO SE ASSOCIATE AL LAVAGGIO DELLE MANI.

### 6. DENUNCIARE SUBITO

NON STATE ZITTI, SE SIETE STATI VITTIMA DI UNA TRUFFA COME QUELLE SOPRA: TELEFONATE AL 112.

### 7. ATTENTI ALLE FALSE NOTIZIE

NON RILANCIARE MESSAGGI, SIA AUDIO CHE DI TESTO, DIVULGATI MEDIANTE APPLICAZIONI DI MESSAGGISTICA O SOCIAL NETWORK E CONTENENTI NOTIZIE CHE POSSONO GENERARE ALLARME NELLA POPOLAZIONE.

### 8. ATTENZIONE AI DISINFETTANTI FAI DA TE

NON PREPARATE DISINFETTANTI FAI DA TE CHE PREVEDONO L'UTILIZZO DI SOSTANZE PERICOLOSE SIA DAL PUNTO DI VISTA DEGLI EFFETTI PER LA SALUTE UMANA CHE DAL PUNTO DI VISTA DEI PERICOLI FISICI.

### 9. FONTI CORRETTE E AUTOREVOLI

PER LE NOTIZIE E LE INFORMAZIONI SUL CORONAVIRUS FIDATEVI SOLO DELLE FONTI ISTITUZIONALI FACENDO RIFERIMENTO AI SITI UFFICIALI (MINISTERO DELLA SALUTE, ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ, COMMISSARIATO DI P.S., PROTEZIONE CIVILE, CROCE ROSSA)

### 10. MODALITÀ DI TRASMISSIONE DEL VIRUS

IL COVID-19 SI DIFFONDE ATTRAVERSO IL CONTATTO STRETTO CON UNA PERSONA MALATA MEDIANTE LE GOCCIOLINE EMESSE CON LA TOSSE E GLI STARNUTI, OPPURE TRAMITE CONTATTI DIRETTI TOCCANDO CON LE MANI CONTAMINATE (NON ANCORA LAVATE) BOCCA, NASO O OCCHI.

### 11. COS'È UN CONTATTO STRETTO (FONTE ECDC)

- UNA PERSONA CHE VIVE NELLA STESSA CASA DI UN CASO DI COVID-19;
- UNA PERSONA CHE HA AVUTO UN CONTATTO FISICO DIRETTO CON UN CASO DI COVID-19 (ES. STRETTA DI MANO, TOCCARE FAZZOLETTI DI CARTA USATI, CONTATTO INFERIORE A UN METRO PER OLTRE 15 MINUTI, PERMANENZA NELLO STESSO AMBIENTE CHIUSO A MENO DI UN METRO PER OLTRE 15 MINUTI);
- AVER FORNITO ASSISTENZA DIRETTA AD UN CASO DI COVID-19 SENZA L'IMPIEGO DEI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE (GUANTI E MASCHERINA);
- AVER VIAGGIATO IN AEREO NEI DUE POSTI ADIACENTI DI UN CASO DI COVID-19.

### 12. SINTOMI

I SINTOMI PIÙ COMUNI INCLUDONO FEBBRE, TOSSE, DIFFICOLTÀ RESPIRATORIE. NEI CASI PIÙ GRAVI, L'INFEZIONE PUÒ CAUSARE POLMONITE, SINDROME RESPIRATORIA ACUTA GRAVE, INSUFFICIENZA RENALE.

### 13. A CHI SEGNALARE I SINTOMI

IL PUNTO DI RIFERIMENTO È IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE CHE TRAMITE UNA APPOSITA SCHEDA PUÒ VALUTARE IL REALE RISCHIO DI ESSERE CONTAGIATI DA COVID-19. SI RACCOMANDA DI CONTATTARLO TELEFONICAMENTE E NON ANDARE IN AMBULATORIO NÉ IN PRONTO SOCCORSO SENZA INDICAZIONE IN QUESTO SENSO DAL MEDICO O DA NUMERO UNICO DELLA VOSTRA REGIONE.

### 14. DIAGNOSI

PER AVERE UNA CORRETTA DIAGNOSI È NECESSARIO ESEGUIRE LE ANALISI NEI LABORATORI DI RIFERIMENTO REGIONALE, ATTRAVERSO UN TAMPONE FARINGEO E NASALE PER LA RICERCA DEL VIRUS. IN CASO DI POSITIVITÀ, LA DIAGNOSI DEVE ESSERE CONFERMATA DAL LABORATORIO DI RIFERIMENTO NAZIONALE DELL'ISS.

### 15. IL TAMPONE

E' INUTILE CHIEDERE O PRETENDERE IL TAMPONE: SARANNO I MEDICI, VALUTANDO SINTOMI, CONTESTO, LUOGO DI RESIDENZA, A DISPORRE O NO IL TAMPONE.

### 16. IGIENE

SEGUIRE LE REGOLE DEL MINISTERO DELLA SALUTE E DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

**A. IGIENE PER SÉ:** LAVAGGIO DELLE MANI FREQUENTE CON ACQUA E SAPONE O CON SOLUZIONE IDRO-ALCOLICA, EVITARE DI TOCCARSI IL NASO, LA BOCCA E GLI OCCHI CON LE MANI IN QUANTO LE MANI TOCCANO MOLTE SUPERFICI E SE QUESTE SONO CONTAMINATE POSSONO TRASFERIRE ATTRAVERSO LE MANI IL VIRUS ALLA PELLE; DA QUI IL VIRUS PUÒ ENTRARE NEL CORPO.

**B. IGIENE PER GLI ALTRI.** QUANDO SI STARNUTISCE O SI TOSSISCE COPRIRE NASO E BOCCA CON IL GOMITO PIEGATO O UN FAZZOLETTO DI CARTA, GETTANDO QUEST'ULTIMO IMMEDIATAMENTE.

### 17. ANZIANI

SI RACCOMANDA PARTICOLARE CAUTELA AGLI ANZIANI E ALLE PERSONE CON MALATTIE PRE-ESISTENTI, QUALI DIABETE E MALATTIE CARDIACHE.

### 18. IL CIBO

NORMALMENTE IL CIBO NON È VEICOLO DI TRASMISSIONE DEL VIRUS, MA OCCORRE FARE CAUTELA NELLA PREPARAZIONE DEI PASTI RISPETTANDO LE USUALI PRATICHE IGIENICHE.

### 19. ANIMALI DA COMPAGNIA

NON VI È EVIDENZA SCIENTIFICA CHE GLI ANIMALI DA COMPAGNIA ABBIANO CONTRATTO L'INFEZIONE O POSSANO DIFFONDERLA.

### 20. VACCINI E FARMACI

NON ACQUISTATE NULLA DA CHI VI PROPONE RIMEDI MIRACOLOSI: VACCINI NON SONO IN COMMERCIO E FARMACI SPECIFICI NON CI SONO ANCORA. LAVATE SOLO BENE CON ACQUA E SAPONE VOSTRI STESSI E LE MANI.