



Come fermare la diffusione del Covid-19

Prima versione (giugno 2021)

SOCIETÀ ITALIANA DI IGIENE, MEDICINA PREVENTIVA E
SANITÀ PUBBLICA - GRUPPO DI LAVORO COMUNICAZIONE PER
LA SANITÀ PUBBLICA

Come fermare la diffusione del Covid-19

Nell'estate 2021 l'incidenza delle nuove infezioni da SARS-CoV-2 è in continua riduzione in tutte le fasce d'età e la pressione sui servizi ospedalieri è in costante diminuzione.

La campagna vaccinale procede sempre più speditamente, con oltre 500 mila vaccini al giorno nelle ultime settimane e nei prossimi mesi estivi è prevedibile ipotizzare che tutte le Regioni e Province Autonome rimangano "bianche" con l'auspicabile azzeramento dei casi e soprattutto dei decessi. Ma la minaccia rappresentata da alcune varianti virali, caratterizzate da una trasmissibilità maggiore e da possibili fenomeni di evasione immunitaria, rende necessario continuare a mantenere delle misure di prevenzione individuali consone, volte a limitare la diffusione virale, il numero dei contagi e dei casi complicati con le relative ospedalizzazioni e morti.



Covid-19 zone regionali al 28 giugno 2021

In questo periodo saranno richiesti a tutti ulteriori sforzi straordinari: di sistema, si pensi ad esempio alla continua erogazione di milioni di dosi di vaccino pandemico, ma anche individuali, come il rispetto delle misure restrittive per il contenimento del contagio da COVID-19, laddove previste.

Lo scopo di questa guida è quello di aiutare a capire come ciascuno possa fare la differenza per ridurre il rischio di contagio per se stessi, per i propri cari e per le persone della propria comunità.

Questa guida è per tutti.

Il Presidente della SItI

Dott. Antonio Ferro

Misure preventive fondamentali

Distanziamento



Lavaggio delle mani



Mascherina



Igiene respiratoria



Aerazione



Vaccino: quando sarà il tuo turno



Proteggi te stesso e gli altri

Questa guida è per tutti!



Lo scopo è quello di aiutare ad interrompere la diffusione del Covid-19 attraverso una più accurata conoscenza del rischio di contagio da parte di tutti.

Seguendo le raccomandazioni di questa guida potrai proteggere dal Covid-19 te stesso, i tuoi cari e le persone che conosci.

Anche se non hai sintomi o hai i sintomi di un “banale raffreddore” potresti avere il Covid-19 e potresti infettare gli altri.

Se hai il Covid-19 esiste una possibilità di diffondere il virus su oggetti inanimati come mobili, panchine, o maniglie anche se non li tocchi direttamente.

Il Coronavirus viene trasmesso principalmente tramite *droplet*, ovvero attraverso le “goccioline” di saliva che la persona infetta diffonde nell’aria mentre respira, parla, tossisce o starnutisce e le altre persone respirano la medesima aria.

Il virus può diffondersi anche quando qualcuno tocca qualcosa che una persona infetta ha toccato precedentemente o sopra la quale ha tossito o starnutito. Se dopo essere venuti a contatto con una superficie contaminata ci tocchiamo il naso, portiamo le mani in bocca, strofiniamo gli occhi potremmo contrarre il virus.

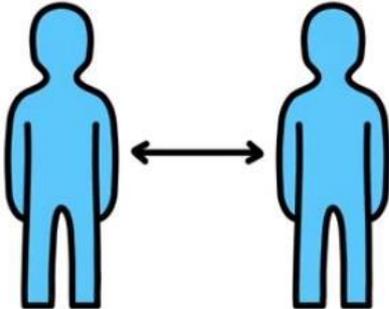
Inoltre si è visto che in particolari circostanze neanche il distanziamento è sufficiente ad evitare di contrarre il virus; sono stati segnalati focolai Covid-19 in alcuni ambienti chiusi, quali ristoranti, locali notturni, luoghi di culto e di lavoro in cui le persone possono urlare, parlare, cantare; in questi casi, non è possibile escludere la trasmissione per aerosol (microscopiche goccioline che rimangono sospese nell’aria), in particolare in luoghi chiusi, affollati e poco ventilati in cui le persone infette trascorrono lunghi periodi di tempo con gli altri. Sono necessari ulteriori studi per indagare su tali episodi e valutarne l’impatto sulla trasmissione del virus, ma in via precauzionale è preferibile svolgere attività all’aperto, evitando luoghi chiusi e affollati.



Mantieni il distanziamento

Se devi uscire di casa è molto importante:

- stare ad almeno 2 metri di distanza dalle altre persone non conviventi;
- evitare quanto più possibile zone o locali affollati;
- cercare di non venire a contatto o parlare faccia a faccia con persone non conviventi.



Se vivi con qualcuno che potrebbe contrarre il virus e sviluppare una forma grave di malattia cerca sempre di rispettare la distanza di sicurezza di 2 metri, anche quando siete in ambiente domestico, specie se nessuno è ancora vaccinato.

È importante rimanere ad almeno 2 metri di distanza da chiunque visiti la tua casa per motivi di lavoro (come un addetto alle pulizie o un tecnico che deve svolgere lavori urgenti).

Perché è importante... Rispettare il distanziamento

Tenersi distanti dalle altre persone significa avere meno probabilità di contrarre il Coronavirus e di conseguenza anche di trasmetterlo agli altri.

Il coronavirus si diffonde attraverso l'aria quando una persona che ha l'infezione parla, respira, tossisce o starnutisce. Più sei vicino a una persona con il Covid-19 (anche se non ha sintomi) più hai la possibilità di contrarre il virus.

Buona igiene: Norme di comportamento generale

Le regole di una buona igiene sono:

- lavarsi le mani;
- coprire sempre naso e bocca quando si tossisce e starnutisce;
- non toccare occhi, naso e bocca (la cosiddetta "Zona T"). Secondo quanto riportato da vari studi scientifici sarebbero centinaia al giorno i momenti in cui tocchiamo inavvertitamente uno di questi delicati punti del volto. Attenzione: possono essere la porta di accesso al nostro corpo per il Sars-Cov-2.

Buona igiene: Lavaggio delle mani

Lavati le mani con acqua e sapone o usa un gel disinfettante; fallo spesso durante la giornata.



Lavati le mani:

- dopo aver tossito (specie se utilizzi la mano per coprire naso e bocca mentre tossisci);
- dopo aver starnutito e dopo esserti soffiato il naso;
- prima di mangiare o di toccare qualsiasi alimento;
- dopo aver maneggiato oggetti che potrebbero essere stati toccati da molte altre persone come maniglie, corrimani, interruttori, pulsanti di un ascensore o superfici di aree condivise come cucine e bagni;
- ogni volta che rientri a casa dopo essere stato in altri luoghi;
- se devi toccare occhi, naso o bocca sanifica le mani prima e dopo averlo fatto.

Perché è importante... Lavarsi le mani

Le mani toccano molte superfici e possono essere facilmente contaminate dal virus. Se le mani sono contaminate il virus può entrare nell'organismo attraverso naso, occhi o bocca. Se hai il coronavirus e non indossi la mascherina puoi contaminare le tue mani tossendo o semplicemente parlando. Attraverso le mani potresti contaminare qualsiasi oggetto. Lavando o disinfettando le mani rimuovi virus e altri germi, quindi hai meno probabilità di infettarti se ti tocchi il viso.

Se le mani sono visibilmente sporche non usare gel alcolici, ma lavale con acqua e sapone. Puoi utilizzare il disinfettante per le mani quando acqua e sapone non sono disponibili.

Igiene respiratoria: copriti naso e bocca quando starnutisci

Copriti la bocca e il naso con fazzoletti usa e getta quando tossisci o starnutisci. Getta i fazzoletti in un sacco della spazzatura (e ricordati di lavarti immediatamente le mani!

Se non hai un fazzoletto, tossisci o starnutisci nell'incavo del gomito; evita, se possibile, di utilizzare le mani.



Perché è importante... Coprirsi il naso e la bocca quando si tossisce e si starnutisce

Tosse e starnuti disperdono nell'aria una grande quantità di virus che può rimanere per molto tempo in ambiente.

Se chi è stato contagiato dal coronavirus tossisce o starnutisce e non utilizza fazzoletti o tessuti, il virus ha una grande probabilità di infettare molte persone.

Coprendoti il naso e la bocca intrappolerai una grande quantità di virus, impedendone la diffusione.

Igiene respiratoria: indossa una mascherina



Sin dall'inizio della pandemia da covid-19 l'utilizzo della mascherina (dispositivo di protezione delle vie respiratorie) è stato una misura di contenimento essenziale per affrontare l'emergenza.

Attualmente è fatto obbligo sull'intero territorio nazionale di avere sempre con sé una mascherina e di indossarla nelle situazioni previste. A tali fini, possono essere utilizzate anche mascherine "di comunità", monouso, lavabili, eventualmente autoprodotte, purché siano in materiali multistrato idonei a fornire una adeguata barriera e, al contempo, garantiscano comfort e respirabilità, forma e aderenza adeguate a coprire il volto, dal mento fino al di sopra del naso.

Attenzione: un utilizzo prolungato di mascherine aumenta il rischio di auto-contaminazione e perdita del potere filtrante, oltre che una significativa resistenza alla respirazione per accumulo di umidità.

Dovresti sempre indossare una mascherina in luoghi chiusi, dove è difficile mantenere il distanziamento e ci sono persone che normalmente non conosci o non incontri di frequente. Ricorda che non tutti possono indossarla (ad esempio soggetti con particolari patologie respiratorie), quindi sii comprensivo.

Perché è importante... Indossare una mascherina

Il Coronavirus si diffonde a partire dall'aria emessa dalla bocca o dal naso quando la persona infetta respira, parla, tossisce o starnutisce.

Evidenze scientifiche consolidate dimostrano che indossare una mascherina riduce la diffusione del coronavirus e mantiene gli altri al sicuro.

La mascherina protegge dal contagio maggiormente le persone che ci circondano e in misura minore chi la indossa.

Lascia entrare e circolare l'aria



Assicurati di far entrare molta aria nella tua casa aprendo porte e finestre anche se è solo per un breve periodo di tempo.

Se qualcuno che vive nella tua casa è in isolamento o in quarantena, fai aprire una finestra nella sua stanza e tieni la porta chiusa in modo che il virus non possa diffondersi in altre parti della casa.

Lascia le finestre spalancate per qualche minuto dopo che qualcuno che lavora in casa (come una collaboratrice domestica) se ne è andato.

L'apertura di finestre, anche solo per un paio di volte al giorno, aiuta comunque a fermare la diffusione del virus.

Perché è importante... Arieggiare gli ambienti chiusi

Quando una persona infettata da coronavirus tossisce, parla o semplicemente respira, diffonde delle particelle contenenti il virus che possono essere ispirate da qualcun altro.

Il Coronavirus può persistere in aria negli ambienti chiusi se le stanze non vengono ben arieggiate. Aprire porte e finestre permette il ricambio tra l'aria interna e l'aria pulita proveniente dall'esterno. Maggiore è la quantità di aria pulita nella stanza minore sarà la possibilità di ispirare il virus.

Prediligi attività all'aperto

Quando vuoi incontrare persone che non vivono con te scegli sempre luoghi all'aperto. È meno probabile che tu sia esposto a COVID-19 durante le attività all'aperto, anche senza l'uso di mascherine, se:

- Rimani ad una distanza superiore ai 2 metri dalle persone che non vivono con te
- Limita il tempo di contatto con le altre persone

Attività a basso rischio che potresti fare

- Una passeggiata in spiaggia o in un parco
- Un picnic in un parco
- Mangiare all'aperto, ad esempio in un ristorante dove i tavoli sono a una distanza di almeno 2 metri l'uno dall'altro
- Un barbecue all'aperto

Quando sarà possibile frequentare spiagge, aree di balneazione, laghi o piscine, parchi giochi acquatici e vasche idromassaggio fallo in sicurezza

- Indossa correttamente e costantemente una mascherina quando richiesto
- Stai ad almeno a 2 metri di distanza da altri che non vivono con te
- Evita affollamenti
- Evita spazi interni scarsamente ventilati
- Resta a casa se sei malato
- Lavati spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi (o utilizza un disinfettante per le mani contenente almeno il 60% di alcol)
- Fai il vaccino quando sarà il tuo turno

Dentro o fuori dall'acqua, stai ad almeno 2 metri di distanza dalle persone con cui non vivi

Perché è importante... Scegliere attività all'aperto

Il COVID-19 si diffonde più facilmente in ambienti chiusi. Diversi studi dimostrano che le persone hanno maggiori probabilità di essere esposte a COVID-19 quando sono a meno di 2 metri di distanza dagli altri per periodi di tempo prolungati soprattutto in luoghi chiusi e affollati. Nell'ambiente esterno le particelle virali si disperdono più facilmente e rapidamente per cui il rischio diventa trascurabile se si mantiene sempre un corretto distanziamento.

Vaccini anti-Covid-19: accetta l'offerta vaccinale

Il SSN ha avviato il piano vaccinale offrendo il vaccino alle categorie più a rischio di infettarsi ed ammalarsi di Coronavirus. Successivamente verrà vaccinata la restante parte della popolazione.



Informati su quando sarà il tuo turno sul sito internet del Ministero della Salute o della tua Regione. In alternativa puoi chiamare il numero di pubblica utilità nazionale 1500 o i numeri verdi regionali. Puoi chiedere informazioni anche al tuo medico curante.

Attenzione: se hai ricevuto il vaccino il rischio di ammalarti di Covid-19 non è nullo e potresti ancora contagiare gli altri.

Fino a quando non sapremo di più su come i vaccini influenzeranno la diffusione di COVID-19, per proteggere i tuoi amici, familiari e tutta la comunità, continua a seguire tutte le precauzioni anche se sei stato vaccinato.

Perché è importante... Vaccinarsi

I vaccini sono efficaci e riducono la probabilità di ammalarsi di Covid-19. Basandosi sulle conoscenze attuali il rischio di essere contagiati per una persona vaccinata con ciclo completo è considerato molto basso.

Se, nonostante ti sei vaccinato, contrai il Covid-19, il vaccino riduce la probabilità di ammalarsi gravemente. In generale, sulla base delle evidenze disponibili, è possibile affermare che il rischio di sviluppare la malattia nelle sue forme più severe è molto basso nelle persone vaccinate con ciclo completo che non abbiano fattori di rischio particolari ed è basso per i più anziani e per coloro che abbiano tali fattori di rischio.

Inoltre vaccinandoti contribuisce a proteggere le persone intorno a te: il rischio che una persona vaccinata con ciclo completo possa trasmettere la malattia ad altri è considerato basso o molto basso.

Non sappiamo ancora con certezza quanto i vaccini siano in grado di rallentare l'effettiva diffusione del virus, ma, sulla base delle conoscenze attuali, sappiamo che le vaccinazioni daranno un contributo essenziale nel contrasto alla pandemia.

Tutti i vaccini COVID-19 approvati dagli enti di controllo sono stati valutati attentamente attraverso studi clinici che ne hanno dimostrato efficacia e sicurezza.

Usa la “regola del 2 su 3”

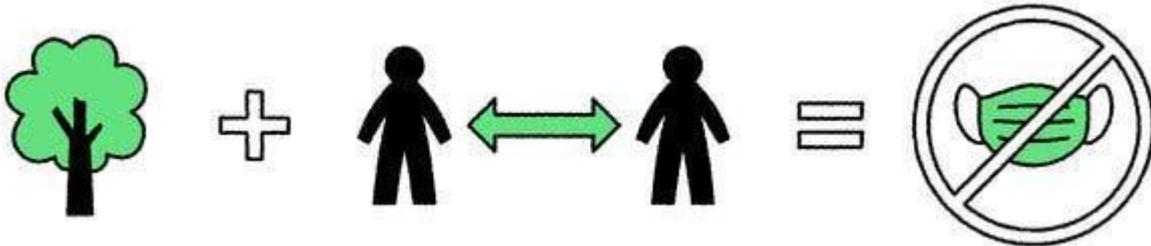
Per ridurre il rischio di Covid-19, assicurati che la tua attività soddisfi sempre due delle seguenti tre condizioni: all'aperto, a distanza, con mascherina.

Se **sei all'aperto** e puoi mantenere il **distanziamento** dagli altri NON occorre che tu utilizzi la mascherina (ma è opportuno portarla sempre appresso, per indossarla al bisogno);

Se **sei all'aperto** ma non puoi garantire il distanziamento da altre persone occorre **indossare la mascherina**;

Se sei all'interno di un locale o di un edificio devi mantenere il **distanziamento** e **indossare la mascherina**.

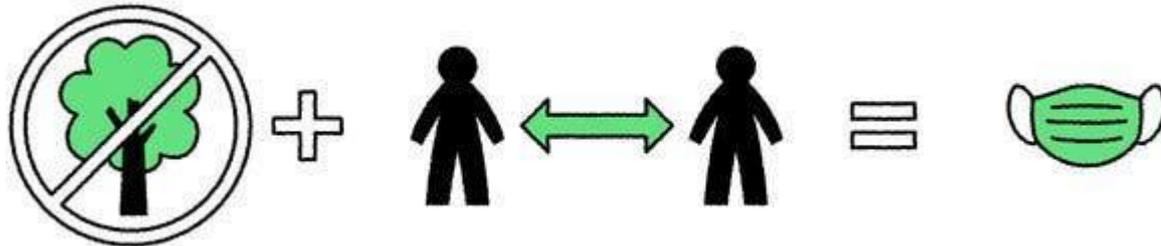
All'aperto + Distanziamento = Nessuna mascherina necessaria



All'aperto + Nessuna distanza = Mascherina necessaria



Non all'aperto + Distanziamento = Mascherina necessaria



Regola del 2 su 3... L'eccezione dettata dai vaccini

Per le persone vaccinate con ciclo completo che incontrano altre persone completamente vaccinate il rischio d'infezione associato a questi incontri è considerato essere basso o molto basso. In questi casi si può considerare ridotta la necessità di utilizzare mascherine e di mantenere il distanziamento fisico (ma attenzione ai periodi di alta incidenza della malattia e la presenza di eventuali varianti virali).

Altre raccomandazioni importanti: quando sottoporsi ad un tampone

In caso di COVID-19 i sintomi più comuni sono:

- Febbre
- Tosse insistente diversa dal solito (ad esempio non riuscire a smettere di tossire per più di un'ora o più di 3 volte al giorno)
- Perdita o alterazione di gusto o olfatto
- Sintomi gastrointestinali (specie nei bambini più piccoli)

Se hai uno qualsiasi di questi sintomi contatta il medico di famiglia che richiederà un tampone diagnostico.

In caso di sintomi dovresti fare il tampone anche dopo la vaccinazione o anche se hai già avuto il Coronavirus in passato (specie se sono trascorsi più di 3 mesi dalla data della diagnosi).

Perché è importante... Fare il tampone

Se esegui il tampone puoi sapere se sei stato contagiato dal Coronavirus e puoi rimanere a casa evitando di far ammalare gli altri.

Avere un risultato positivo al tampone significa che sei stato infettato. Le persone con cui hai avuto contatti a rischio di infezione sono contattate dai Dipartimenti di prevenzione che dispongono la misura della quarantena. In questo modo è possibile interrompere la catena dei contagi e ridurre la diffusione del virus.

Non conosciamo con esattezza quanto il vaccino impedirà la diffusione del coronavirus, per questo è importante che chiunque, anche chi ha ricevuto la vaccinazione, si sottoponga al tampone in caso di sintomi.

Nota bene: se sei tu a venire in contatto con una persona risultata positiva al tampone sarai contattato dal Dipartimento di Prevenzione che disporrà la misura della quarantena. Se in maniera autonoma decidi di fare un tampone, indipendentemente dall'esito dello stesso, dovrai comunque rimanere a casa per tutto il tempo della quarantena. Questo perché un tampone con esito negativo eseguito dopo poche ore dal contatto a rischio non esclude la possibilità di essere stati contagiati.

Definizioni

- **Isolamento** si riferisce alla separazione delle persone infette dal resto della comunità per tutta la durata del periodo di contagiosità e fino a guarigione.
- **Quarantena** si riferisce alla restrizione dei movimenti di persone sane esposte al Coronavirus per la durata del periodo di incubazione (10-14 giorni a seconda delle disposizioni vigenti). Al termine della quarantena è generalmente richiesto l'esito negativo di un tampone.

Le **10** regole per l'**isolamento** o la **quarantena** domiciliare

1. La persona in **isolamento** o **quarantena** deve stare lontana dagli altri familiari in una stanza singola ben ventilata.
2. Se i conviventi non possono soggiornare in altre stanze è necessario mantenere una distanza di almeno 2 metri dalla persona malata, indossare una mascherina e dormire in un letto diverso.
3. Chi assiste il malato non deve avere malattie che lo mettano a rischio se contagiato.
4. Durante la permanenza nella stessa stanza con il malato, è necessario indossare una mascherina FFP2 e far indossare a lui o lei una mascherina chirurgica, se tollerata.
5. Le mani vanno lavate con acqua e sapone o con una soluzione idroalcolica dopo ogni contatto con il malato o con l'ambiente circostante, prima e dopo aver preparato il cibo, prima di mangiare, dopo aver usato il bagno e ogni volta che le mani appaiono sporche.
6. Nel caso di isolamento o quarantena va sospesa la raccolta differenziata per evitare l'accumulo di materiali potenzialmente pericolosi che vanno invece eliminati nel bidone dell'indifferenziata. Per la corretta gestione dei rifiuti segui sempre le indicazioni vigenti nel comune in cui si sta effettuando l'isolamento o la quarantena.
7. Evitare di condividere con il malato spazzolini da denti, sigarette, utensili da cucina, asciugamani, biancheria da letto, ecc.
8. Pulire le superfici con prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5% di cloro attivo oppure con alcol 70%, indossando i guanti e indumenti protettivi (es. un grembiule di plastica).
9. Lavare vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. del malato in lavatrice a 60-90°C usando un normale detersivo oppure a mano con un normale detersivo e acqua, e asciugarli accuratamente.
10. Se un membro della famiglia mostra i primi sintomi di un'infezione respiratoria acuta (febbre, tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie), contattare il medico curante o la guardia medica.

Questo documento è stato tradotto, adattato e ampliato dall'originale: "How to stop the spread of Coronavirus (Covid-19)" Public Health England.

Il documento sarà periodicamente revisionato sulla base delle evidenze disponibili.

Informazioni più approfondite su utilizzo delle mascherine e tutte le norme comportamentali da rispettare qui: <https://www.governo.it/it/articolo/domande-frequenti-sulle-misure-adottate-dal-governo/15638#zone>

Informazioni tecniche su alcune delle raccomandazioni proposte:

- Sulle attività di vita quotidiana: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/participate-in-activities.html>
- Sui benefici relativi ai vaccini anti-covid-19: Benefits of Getting a COVID-19 Vaccine | CDC - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/vaccine-benefits.html>; sono state inoltre considerate alcune indicazioni contenute nel technical report ECDC: European Centre for Disease Prevention and Control. Interim guidance on the benefits of full vaccination against COVID-19 for transmission risks and implications for non-pharmaceutical interventions – 21 April 2021. ECDC: Stockholm; 2021: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/interim-guidance-benefits-full-vaccination-against-covid-19-transmission>
- Sulle attività outdoor abbiamo considerato rilevanti le indicazioni tecniche riportate in questo approfondimento del NY Times: <https://www.nytimes.com/2021/04/22/well/live/covid-masks-outdoors.html>
- Le raccomandazioni per le persone in isolamento domiciliare e per i loro familiari che li assistono sono quelle dell'Istituto Superiore di Sanità: https://www.iss.it/in-casa-isolamento-quarantena-e-contatti-stretti/_asset_publisher/yX1afjCDBkWH/content/isolamento-quarantena-e-contatti-stretti-cosa-sono-e-cosa-fare

Le immagini utilizzate sono quelle della campagna WHO: "KNOW YOUR RISK – LOWER YOUR RISK"

Traduzione e adattamento: Francesca Diotallevi, Giorgia Acquaviva, Vincenzo Montagna, Alessandro Catalini, Alberto Masiero, Daniel Fiacchini.

Revisione: Gruppo di Lavoro Comunicazione per la Sanità Pubblica della Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica.

Citazione consigliata: *Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica. Come fermare la diffusione del Covid-19. Maggio 2021.*

