



# Coronavirus

## A.G.S.I.

### LA RISPOSTA ALLE DOMANDE PIÙ FREQUENTI

---

Coronavirus

Dal Blog Di UniSalute

CORONAVIRUS: LA RISPOSTA ALLE DOMANDE PIÙ FREQUENTI


Focus Coronavirus

Articolo aggiornato il 14 aprile 2020

Tra la fine del 2019 e l'inizio del 2020, è emerso un nuovo rischio per la salute dell'uomo, che ha fatto scattare l'allarme a livello internazionale. Stiamo parlando del nuovo Coronavirus (SARS-CoV-2), un nuovo ceppo di coronavirus che non è stato mai identificato nell'uomo prima del 31 dicembre dello scorso anno, quando nella città di Wuhan, nella Cina centrale, le autorità sanitarie hanno notificato un focolaio di casi di polmonite ad eziologia ignota.

In poche settimane, il virus si è diffuso velocemente in moltissimi Paesi di tutto il mondo, al punto che il focolaio internazionale di infezione da SARS-CoV-2 è stato dichiarato "pandemia" dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) l'11 marzo scorso (per monitorarne l'evoluzione e il numero di casi confermati in laboratorio, Stato per Stato, consigliamo di controllare il portale dell'Oms, che aggiorna quotidianamente i dati).

A questo proposito, abbiamo deciso di occuparci della vicenda attraverso vari articoli di approfondimento, grazie anche al supporto del dottor Fausto Francia, epidemiologo, Direttore sanitario del Centro Diagnostico Chirurgico Dyadea e Membro del Comitato Scientifico di UniSalute. Nonostante la situazione sia in continuo e rapido sviluppo, in quest'articolo cerchiamo di capire quali sono i rischi del coronavirus per l'uomo, i sintomi, la diagnosi e, soprattutto, come fare per



protegersi, andando a rispondere sinteticamente alle domande più frequenti.

#### COSA SONO I CORONAVIRUS?


Scoperti a metà degli anni Sessanta, i coronavirus (CoV) sono una serie di virus respiratori appartenenti alla famiglia delle Coronaviridae, che possono causare diverse malattie di gravità crescente: dal lieve e comune raffreddore si può arrivare a patologie più pericolose come la MERS (Middle East respiratory syndrome, ossia sindrome respiratoria mediorientale) o la SARS (Severe acute respiratory syndrome, ossia sindrome respiratoria acuta grave). Il loro nome deriva dalla particolarità della loro forma al microscopio: la loro superficie si presenta cosparsa di caratteristiche punte che ricordano, appunto, una corona.

Questa tipologia di virus è piuttosto comune negli animali, soprattutto mammiferi e uccelli. In alcuni casi, tuttavia, è possibile che alcuni di essi si evolvano e, di conseguenza, infettino l'uomo, come è avvenuto nel 2002, sempre in Cina, quando il virus SARS-CoV è stato trasmesso dagli zibetti agli uomini, oppure dieci anni dopo, in Arabia Saudita, quello MERS-CoV dai dromedari agli uomini.

Ad oggi, i coronavirus umani conosciuti sono sette, compreso quello appena identificato in Cina, che, all'inizio, era stato chiamato provvisoriamente 2019-nCoV. Negli ultimi giorni, però, l'International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV) ha classificato il nuovo coronavirus denominandolo SARS-CoV-2 e l'11 febbraio l'Oms ha annunciato che la malattia respiratoria che deriva dall'infezione si chiama Covid-19 (dove "CO" sta per corona, "VI" per virus, "D" per disease e "19" indica l'anno in cui si è manifestata).

#### COME È INIZIATA L'INFEZIONE?

Come abbiamo detto, il primo caso sono stati identificati nella città di Wuhan a dicembre dello scorso anno, e sembra che il primo contagio sia avvenuto al Wuhan's South China Seafood City market, il mercato del pesce cittadino. Il 9 gennaio 2020, l'Oms ha riportato pubblicamente che le autorità sanitarie cinesi avrebbero identificato un nuovo ceppo di coronavirus, mai identificato prima nell'uomo, confermando anche la trasmissione inter-umana del virus. Sulla sua origine non ci sono ancora risposte certe, e serviranno approfonditi studi epidemiologici per fare luce su questo aspetto.



Il 30 gennaio, dopo il secondo Comitato di sicurezza, il focolaio internazionale da nuovo coronavirus SARS-CoV-2 è stato dichiarato un'“emergenza di sanità pubblica di rilevanza internazionale” (Public Health Emergency of International Concern – PHEIC) dal Direttore Generale dell'Oms, come sancito nel Regolamento Sanitario Internazionale. Il 28 febbraio rischio, quindi, è passato da “alto” a “molto alto” a livello globale, non più soltanto in Cina.

#### SINTOMI E DIAGNOSI: COME RICONOSCERE LA COVID-19?

I sintomi da infezione da coronavirus SARS-CoV-2 sono poco specifici e, nei casi non gravi, piuttosto comuni, non troppo diversi da quelli di un'influenza stagionale. Infatti, come riporta anche il dottore Francia, tra i sintomi influenzali e quelli da Covid-19 “non ci sono delle vere e proprie differenze”. Riconoscerli, quindi, è alquanto complesso, ma secondo le autorità sanitarie, i sintomi più comuni da Covid-19 sono:

febbre  
stanchezza  
tosse secca  
sensazione generale di malessere  
Alcune persone possono manifestare anche:

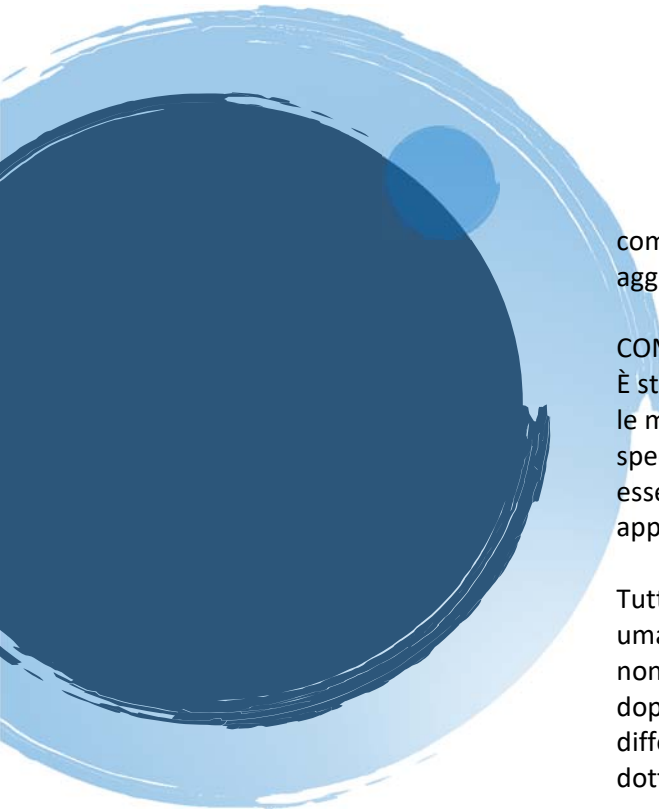
congestione nasale  
naso che cola  
mal di testa  
mal di gola  
diarrea (raro)

Questi sintomi sono generalmente lievi e iniziano in maniera graduale. Inoltre, l'Oms sottolinea che molte persone infettate non manifestano tuttavia alcun sintomo: infatti, circa l'80% guarisce dalla malattia spontaneamente, senza alcun bisogno di cure speciali.

Invece, stando alle prime stime, sembrerebbe che circa 1 persona su 6 ammalata da Covid-19 possa sviluppare sintomi più gravi, come l'insorgenza di difficoltà respiratorie, patologie come polmonite o bronchite, insufficienza renale o respiratoria, e addirittura la morte.

#### QUAL È IL TEMPO DI INCUBAZIONE?

Secondo la maggior parte delle stime, il periodo di incubazione – ossia, il tempo che intercorre tra l'infezione e la manifestazione dei sintomi – del SARS-CoV-2 è compreso da 2 a un “massimo 14 giorni, che è anche la durata dell'isolamento a cui viene sottoposto un potenziale contagiato di una zona a rischio per vedere se sviluppa la malattia”,



come riporta Francia. Ma l'Oms ha riferito che le stime saranno aggiornate non appena saranno disponibili ulteriori dati.

#### COME SI TRASMETTE?

È stata ampiamente confermata la trasmissione da uomo a uomo, ma le modalità e la portata sono ancora da chiarire. Infatti, come abbiamo specificato, la fonte originaria dell'infezione non è nota (potrebbe essere ancora attiva), e di conseguenza sono necessari ulteriori studi e approfondimenti.

Tuttavia, gli esperti hanno valutato il comportamento dei coronavirus umani già conosciuti e, dai primi studi epidemiologici, il SARS-CoV-2 non si sta comportando diversamente. Infatti, questi si trasmettono dopo attraverso piccole goccioline che, dal naso e dalla bocca, si diffondono nell'aria quando un paziente infetto tossisce o espira. Il dottor Francia spiega che è necessario distinguere tra:

contagio diretto: avviene essenzialmente per via aerea, attraverso appunto un colpo di tosse o uno starnuto, perché così i virus possono essere inalati da una persona molto vicina.

contagio indiretto: avviene toccando prima un oggetto o una superficie contaminati dal virus e poi portandosi le mani (non pulite) sulla bocca, sul naso o sugli occhi.


Ma, come sottolinea ancora l'epidemiologo, questa seconda eventualità è "limitata, poiché il contatto dovrebbe avvenire entro breve tempo: il virus, infatti, all'esterno vive poco".

Su come funziona la catena del contagio, ne abbiamo parlato in maniera più approfondita in questo articolo.

#### QUANDO RESISTE SULLE SUPERFICI?

Nonostante il contagio indiretto sia un'eventualità più limitata, dall'inizio dell'epidemia una delle preoccupazioni maggiori riguarda proprio l'effettiva sopravvivenza del virus sulle superfici esterne e la sua carica infettiva. Nel corso di queste settimane, sono state avanzate diverse ipotesi, e il 17 marzo è stato pubblicato sul New England Journal of Medicine un interessante studio, da cui è emerso che il nuovo Coronavirus può sopravvivere fino a tre giorni su alcuni superfici, andando quindi a individuare quelle più a rischio.

Sull'argomento, abbiamo dedicato un articolo specifico, in cui il dott. Francia commenta lo studio in questione e anche la possibile



correlazione tra la diffusione dell'epidemia e l'inquinamento atmosferico.

#### PAZIENTI ASINTOMATICI: COSA DICONO GLI STUDI?

Da un primo studio pubblicato su The Lancet condotto su una famiglia di sei componenti, è emerso che il coronavirus potrebbe anche essere trasmesso da pazienti asintomatici: si tratta di persone infette che non mostrano però alcun sintomo tipico della malattia e che potrebbero contagiare di conseguenza altre persone inconsapevolmente, com'è accaduto nella famiglia soggetta a studio. Infatti, pare che il virus sia passato da un parente malato agli altri componenti, ma soltanto due avevano avuto contatti diretti con il paziente infetto iniziale.

Questa prima ipotesi è stata confermata anche da uno studio più recente, The New England Journal of Medicine: pare che la carica virale persista anche nel paziente asintomatico dopo 7-11 giorni dal contatto con un caso, suggerendo "il potenziale di trasmissione dei pazienti asintomatici o con sintomi minimi".

Secondo Francia, "anche gli asintomatici la trasmettono, è quanto accade anche per l'influenza. A differenza di chi manifesta i sintomi, gli asintomatici dovrebbero essere meno infettivi, ma se hanno di fronte una persona molto ricettiva, quella carica è sufficiente a trasmettere il virus". Sull'infettività degli asintomatici, anche l'Oms riporta che, secondo i dati attualmente disponibili, i pazienti sintomatici sono la causa più frequente di diffusione del nuovo coronavirus, e considera "non frequente" l'infezione prima che si sviluppino sintomi.


#### QUALI SONO I SOGGETTI PIÙ A RISCHIO?

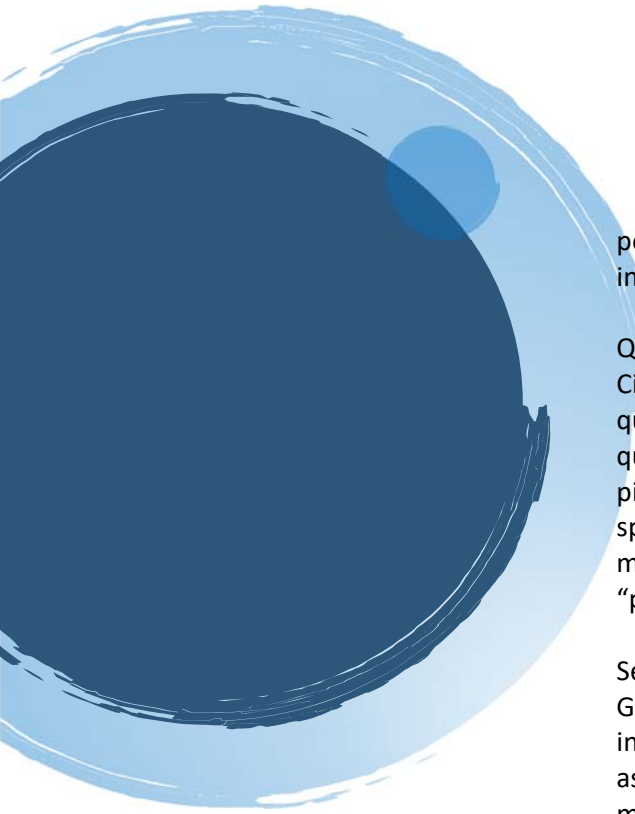
Osservando tra i casi di decessi dovuti a Covid-19, le categorie più a rischio di sviluppare una sintomatologia più grave a causa dell'infezione da SARS-CoV-19 sono:

anziani

persone che presentano problemi medici sottostanti, come ipertensione, disturbi cardiaci, diabete, disturbi epatici e malattie respiratorie, o persone immunodepresse.

Inoltre, a differenza della comune influenza, i bambini sembrano essere una delle categorie meno a rischio, che "quando contraggono questo virus guariscono più facilmente", come sottolinea l'epidemiologo. Tuttavia, i dati a disposizione sono ancora troppo limitati per capire con sicurezza quali siano effettivamente i gruppi di





persone che potrebbero mostrare un esito più grave in caso di infezione da nuovo coronavirus.

#### QUANTO È PERICOLOSO IL VIRUS?

Ciò che preoccupa maggiormente non è tanto la pericolosità del virus, quanto la sua velocità di diffusione. Dai primi studi e dagli sviluppi di queste due settimane, è emerso che si tratta, infatti, di un virus piuttosto aggressivo e contagioso: a questo proposito, l'Oms ci tiene a specificare che, nonostante sia "parente" della SARS, questa era più mortale ma meno contagiosa. Tuttavia, la Covid-19 può essere "paragonata a un'influenza pesante", come riporta il dottor Francia.

Secondo il direttore generale dell'Oms, Tedros Adhanom Ghebreyesus, il tasso di mortalità è compreso "tra il 2%-4% a Wuhan, in Cina e lo 0,7% fuori Wuhan". In Italia, Francia spiega che si è assestato "attorno all'1-1,5% delle persone che hanno contratto la malattia, ma il tasso aumenta se si parla degli over 70". Infatti, come abbiamo visto, la Covid-19 colpisce principalmente la fascia di popolazione anziana, tra cui si registrano la quasi totalità dei decessi.


Secondo Francia, questo accade perché si tratta, generalmente, di persone con un sistema immunitario già debilitato a causa di patologie croniche pregresse: il virus quindi, in questi casi, va a colpire un organismo già fortemente in difficoltà, causando gravi insufficienze respiratorie. "I pazienti che purtroppo sono deceduti, non sono morti per il coronavirus – sottolinea inoltre – ma con il coronavirus", che sarebbe andato quindi ad acutizzare problematiche già presenti.

A questo proposito, abbiamo recentemente pubblicato un articolo che spiega nel dettaglio quanto è pericoloso il virus e a quali complicanze può andare incontro chi lo contrae.

#### PERCHÉ È IMPORTANTE EVITARE IL CONTAGIO?

Le misure di sicurezza intraprese dai vari Paesi, come la chiusura di scuole e di luoghi pubblici affollati, hanno l'obiettivo di limitare il numero dei contagi. Nel discorso del 28 febbraio, il direttore generale dell'Oms ha sostenuto che "la chiave per contenere questo virus è di rompere le catene di trasmissione" e ha invitato tutti i Paesi a "educare le popolazioni, espandere la sorveglianza, trovare, isolare e prendersi cura di ogni caso, tracciare ogni contatto".

Per quanto riguarda l'Italia, in particolare, come ha detto pubblicamente il ministro della Salute Roberto Speranza, ciò che



preoccupa è che l'alto tasso di contagio colpisca la popolazione più "debole" e che vada a sovraccaricare le strutture e i presidi sanitari pubblici. Quindi, per il Ministro della Salute, lo scopo delle misure di isolamento è di "limitare la diffusione del contagio e l'isolamento dei contagiati è l'unica strada che garantisce la riduzione della diffusione virus".

Un sacrificio duro ma necessario, quindi, che costituisce l'unica vera arma contro il virus, e che possiamo affrontare facendo tesoro di alcuni consigli. Come quelli dispensatici dalla dottoressa Bastelli, che in un articolo ci spiega come gestire lo stress da quarantena.

#### QUANTE PERSONE GUARISCONO?

Come abbiamo visto, per l'Oms circa l'80% dei pazienti infetti guarisce da solo, senza che sia necessario un ricovero o trattamenti particolari. Secondo il direttore dell'Oms Europa Hans Kluge, "quattro soggetti su cinque affetti da Coronavirus hanno sintomi lievi e si riprendono, mentre il tasso di mortalità è del 2%, in soggetti soprattutto sopra i 65 anni con altre patologie". Sono molte, infatti, le persone guarite: in Italia, 103.616 persone sono risultate positive al coronavirus, con 20.465 morti registrate e oltre 35.435 persone guarite (dati aggiornati in data 13 aprile 2020). Bisogna dire, tuttavia, che questi casi sospetti per Covid-19 sono testati presso i laboratori regionali di riferimento e poi mandati all'Iss che effettua ulteriori test per confermare l'infezione da SARS-CoV-2 e che non ci siano stati falsi-positivi: quelli che risultano nuovamente positivi al secondo test sono "confermati" e inviati alle autorità sanitarie internazionali, come l'ECDC e l'Oms.

Su come funziona esattamente il test del tampone, abbiamo pensato a un articolo ad hoc.

#### COSA FARE IN CASO DI SINTOMI? ANDARE IN OSPEDALE: SÌ O NO?

Sia l'Oms che il Ministero della Salute consigliano, in presenza di sintomi come febbre e tosse secca, di consultare immediatamente il proprio medico curante. Tuttavia, è sconsigliato recarsi al Pronto Soccorso, perché il rischio è quello di aumentare la diffusione e di contagiare involontariamente altre persone. Quindi, se non ci si sente bene, occorre rimanere a casa e, se si sospetta di essere stato contagiato, di chiamare il numero verde 1500, attivo 24 ore su 24, istituito dal Ministero della Salute, oppure il 112 (o il 118 a secondo della regione) o i numeri verdi regionali dedicati al coronavirus, ove presenti, che provvederanno a indirizzarti rapidamente alla giusta struttura sanitaria.



### GLI ANTIBIOTICI FUNZIONANO?

“Gli antibiotici non agiscono sulle malattie virali, ma su quelle di origine batterica, così come ogni farmaco agisce su una determinata patologia”, spiega l’epidemiologo. Per questo, anche secondo l’Oms è sconsigliata l’assunzione di farmaci antivirali e antibiotici – che non devono essere usati come mezzo di prevenzione o trattamento al coronavirus – a meno che non sia prescritto dal proprio medico per il trattamento di un’infezione batterica.

### ESISTONO CURE? QUANTO TEMPO PER UN VACCINO?

Si tratta di una malattia troppo recente e, di conseguenza, pressoché ancora sconosciuta: dunque, non esiste ancora un vaccino né un trattamento specifico generico, perché bisogna basarsi sui sintomi del singolo paziente. “Normalmente per fare un vaccino occorrono 5-6 anni”, spiega Francia. Al momento, quindi, riguardo alle cure possibili il medico aggiunge che “l’unica maniera di contrastare la malattia è curare i sintomi, in attesa che il sistema immunitario riesca a eliminare i virus”. Tuttavia, il direttore dell’Oms ha specificato che sono in via di sviluppo più di 20 vaccini a livello globale, e diverse terapie sono in fase di sperimentazione clinica, e che prevedono di ottenere i primi risultati tra qualche settimana.

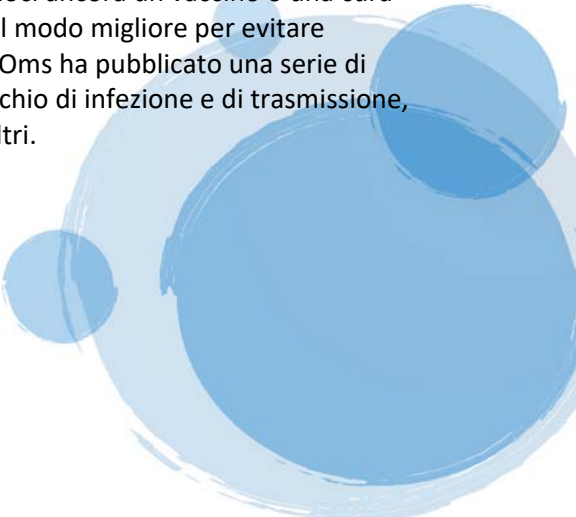
### ESISTE UN’IMMUNITÀ DOPO LA MALATTIA?

Essendo una malattia nuova, non sono ancora presenti studi che confermino o meno una possibile immunità futura dopo la malattia e, anche per il dottor Francia, è una cosa che si scoprirà soltanto col tempo. Innanzitutto, la guarigione da persone malate di coronavirus è piuttosto lunga, circa 4-5 settimane, e secondo l’epidemiologo, saranno necessari dei mesi per capire se il virus tenderà a mutare nel tempo e quindi a generare nuove infezioni anche in chi era già stato contagiato.


A questo proposito, consigliamo la lettura del nostro articolo sull’immunità di gregge.

### QUALI SONO LE MISURE DI PREVENZIONE?

La domanda principale è, quindi, come possiamo proteggerci? Come abbiamo detto sopra, non essendoci ancora un vaccino o una cura specifica, la prevenzione rimane il modo migliore per evitare l’infezione. A questo proposito, l’Oms ha pubblicato una serie di raccomandazioni per ridurre il rischio di infezione e di trasmissione, proteggendo sia se stessi sia gli altri.







Lavarsi frequentemente le mani usando un detergente a base alcolica o con acqua e sapone per almeno 20 secondi per eliminare eventuali presenza di virus.

Mantenere una distanza di almeno 1 metro tra se stessi e chiunque tossisca o starnutisca.

Starnutire o tossire in un fazzoletto o con il gomito flesso; gettare i fazzoletti utilizzati in un cestino chiuso immediatamente dopo l'uso e lavarsi le mani.

Evitare di toccare gli occhi, il naso o la bocca con mani non lavate.

In caso di febbre, tosse e generali difficoltà respiratorie, consultare immediatamente il medico e condividere la storia di viaggio precedente, ossia se si sono compiuti spostamenti in aree considerate a rischio, dove sono presenti focolai.

In caso di manifestazione di sintomi, rimanere a casa: evitare i contatti con le altre persone e le visite alle strutture mediche consentirà a queste stesse strutture di operare nella maniera più efficace possibile e aiuterà a proteggere sé stessi e gli altri.

Se si visitano mercati di animali vivi in aree che presentano casi di coronavirus SARS-CoV-2, evitare il contatto diretto non protetto con gli animali e con superfici che sono state a contatto con essi.

Non consumare prodotti animali crudi o poco cotti, frutta e verdura non lavate accuratamente e bevande non imbottigliate.

Pulire e disinfettare sempre oggetti e superfici che potrebbero essere state contaminate.

Inoltre, non si dovrebbe viaggiare nelle aree a rischio, a meno che non sia strettamente necessario.

Secondo il dottor Francia, "è importante seguire le norme che sono state diffuse e lavare spesso le mani, in modo da evitare rischi". Per questa ragione, abbiamo pensato a un articolo ad hoc in cui si spiega come lavare le mani correttamente, seguendo le indicazioni del Ministero della Salute.

#### IL DECALOGO DELLA PREVENZIONE


In questi giorni, è stato reso pubblico un decalogo delle buone norme di prevenzione e su come comportarsi di fronte all'emergenza da Covid-19, promosso dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità, che in molti punti riassume quanto detto dall'Oms.

Lavati spesso le mani.

Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.

Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani.





Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci.

Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.

Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.

Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate

I prodotti Made in China e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi.

Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus.

In caso di dubbi non recarti al Pronto Soccorso: chiama il tuo medico di base e se pensi di essere stato contagiato chiama il 112.

**MASCHERINE: SÌ O NO?**

In queste settimane, sono tante le persone che si sono procurate delle mascherine chirurgiche da indossare e proteggere così la zona del naso e della bocca, generando una vera e propria “caccia”, che ha portato moltissime farmacie e presidi sanitari a terminare tutte le scorte. Tuttavia, c’è da chiedersi: è sicuro indossare le mascherine? Cosa dicono gli esperti al riguardo?

Bisogna specificare che né l’Oms né i singoli organi nazionali hanno mai consigliato l’impiego di mascherine. Al contrario, ne hanno sconsigliato l’uso a tutte le persone senza sintomi respiratori e hanno indicato l’adozione di altre precauzioni da considerare come prioritarie (quelle che abbiamo riportato sopra).

Come leggiamo su un’infografica pubblicata dall’Iss e come suggerito dallo stesso Oms, l’uso della mascherina è raccomandato se:

se si hanno sintomi di malattie respiratorie, come la tosse secca;

se si sta prestando assistenza a persone che presentano sintomi di malattie respiratorie;

se si è un operatore sanitario e si ha a che fare con persone infette o che manifestano tali sintomi.

L’Oms ha sottolineato l’importanza di un uso razionale delle maschere mediche per evitare inutili sprechi di risorse, preziose per gli operatori sanitari e le persone che devono prendersi cura di qualcuno (sia a casa sia in una struttura sanitaria).

**COME FUNZIONANO LE MASCHERINE?**

La mascherina che si trova in commercio con più facilità è quella medico-chirurgica: agganciabile alle orecchie con una banda elastica, è composta da strati di tessuto-non-tessuto che vanno a formare una barriera impenetrabile alle goccioline (ma permeabile all’aria). Come



riporta un articolo del The New Scientist, le criticità di questa tipologia di maschera sono parecchie, perché:  
non aderisce perfettamente al volto, lasciando quindi scoperte delle fessure laterali e la zona degli occhi, mucosa con cui il coronavirus potrebbe entrare in contatto.  
è poco efficace contro le sospensioni fini sotto forma di aerosol e pulviscolo, su cui viaggia il virus  
è un accorgimento pensato più per proteggere le altre persone piuttosto che chi la sta indossando.  
Infine, un altro problema sta nel loro scorretto utilizzo da parte della popolazione in generale al di fuori degli ambienti sanitari: in primo luogo, sono monouso e quindi andrebbero gettate una volta rimosse e mai riutilizzate; in secondo luogo, spesso le persone le rimuovono momentaneamente a causa di fastidi o pruriti, e vanno a toccarsi naso e bocca portando contaminanti e rendendo del tutto inefficace il loro uso. L'Oms specifica anche il loro uso è efficace soltanto se in combinazione con una frequente pulizia delle mani, attraverso un corretto strofinamento a base alcolica o con sapone e acqua.

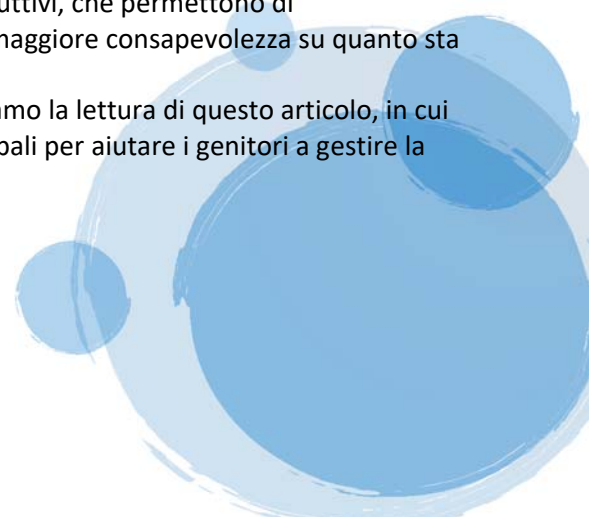
#### MANGIARE NEI RISTORANTI CINESI E RICEVERE PACCHI DALLA CINA PUÒ ESSERE PERICOLOSO?

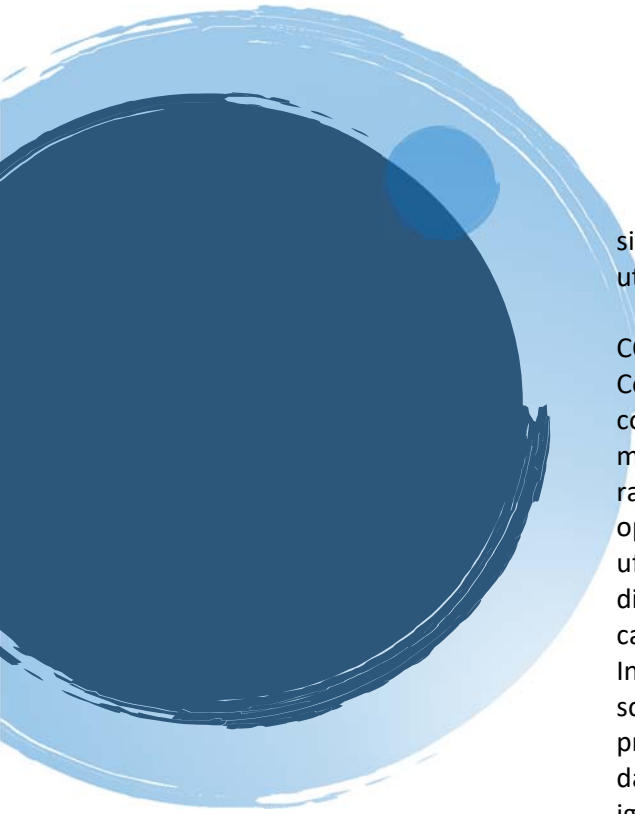
Per quanto riguarda il ricevere pacchi dalla Cina, l'Oms ci tiene a tranquillizzare: infatti, le probabilità che una persona infetta contamini i beni commerciali è estremamente bassa; inoltre, altrettanto remota è la possibilità di catturare il virus che causa Covid-19 da un pacco che è stato spostato ed esposto a condizioni e temperature molto diverse. Lo stesso vale per la contaminazione alimentare: le malattie respiratorie, infatti, non si trasmettono attraverso gli alimenti; tuttavia, l'Oms raccomanda di manipolarli rispettando le buone pratiche igieniche, evitando inoltre il contatto tra cibi crudi e cotti.

#### COME SPIEGARE IL CORONAVIRUS AI BAMBINI?

È fondamentale che anche i più piccoli siano informati in maniera adeguata, con parole giuste e un linguaggio adatto all'età, per aiutarli a far fronte a questa situazione di stravolgimento delle proprie abitudini e di lontananza dalla scuola e dagli amici. Per supportare i genitori in questo delicato compito, sono diversi i consigli e gli strumenti promossi dal Ministero del Governo, dall'Unicef e dagli psicologi, come alcuni video istruttivi, che permettono di tranquillizzarli acquisendo una maggiore consapevolezza su quanto sta accadendo.

Su quest'argomento, vi consigliamo la lettura di questo articolo, in cui abbiamo riassunto i punti principali per aiutare i genitori a gestire la





situazione nel modo giusto e vedendo insieme alcuni suggerimenti utili.

#### CORONAVIRUS, COME COMPORTARSI? I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Come abbiamo visto in queste settimane, la diffusione del nuovo coronavirus è lontana dall'essere risolta, e i casi sono aumentati in maniera esponenziale e in più Paesi del mondo. Tuttavia, si raccomanda di prestare attenzione, ma mantenendo la calma: è opportuno seguire soltanto le indicazioni riportate dagli organi ufficiali, come l'Oms e il Ministero della Salute, che ha messo a disposizione un portale dedicato e un numero utile da contattare in caso di dubbi o domande.

In conclusione, il modo migliore per proteggersi è seguire scrupolosamente le indicazioni riportate sopra. Infatti, per un'efficace prevenzione gli esperti consigliano di mantenere la distanza minima da persone che tossiscono e starnutiscono e di rispettare le norme igieniche-sanitarie, come lavarsi spesso le mani ed evitare di toccare la zona occhi-naso-bocca, gesti semplici ma fondamentali per combattere il contagio.

Articolo scritto da Alessia Rossi con il contributo del dott. Francia, epidemiologo, direttore sanitario del Centro Diagnostico Chirurgico Dyadea e membro del Comitato Scientifico di UniSalute.



Viale Primo Maggio (ang.  
Via M. de Petti)  
80024 Cardito (Napoli)



+039 02 80898711



agsc2013@yahoo.it



[www.agsi.altervista.org](http://www.agsi.altervista.org)