



Lenovo 联想

ZHANG WENHONG

PREVENZIONE E
CONTROLLO DEL
COVID-19
IL MODELLO CINESE



Bononia
University Press



Lenovo 联想

ZHANG WENHONG

PREVENZIONE E
CONTROLLO DEL
COVID-19
IL MODELLO CINESE

edizione italiana a cura di
Xu Ying

traduzione di
Sabrina Ardizzoni



Bononia
University Press

La pubblicazione di questo volume
è stata promossa da



e realizzata con il contributo di



in qualità di sponsor esclusivo

Titolo originale:

《张文宏教授支招防控新型冠状病毒》
(*Prevention and Control of Covid-19*
by Professor Wenhong Zhang)

© 2020 by Shanghai

Scientific & Technical Publishers

All Rights Reserved

Edizione italiana © 2020

Bononia University Press

ISBN 978-88-6923-563-4

ISBN online 978-88-6923-572-6

Bononia University Press

Via Ugo Foscolo 7

40123 Bologna

tel. (+39) 051 232882

fax (+39) 051 221019

www.buonline.com

info@buonline.com

Progetto editoriale: Xu Ying

Traduzione: Sabrina Ardizzoni

Illustrazioni: Lu Hanzhi

I diritti di traduzione,
di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento
totale o parziale, con qualsiasi
mezzo (compresi i microfilm
e le copie fotostatiche),
sono riservati per tutti i paesi.

Progetto grafico e impaginazione:
Design People, Bologna

Prima edizione: aprile 2020

Finito di stampare nel mese di aprile 2020
per conto di Bononia University Press

SOMMARIO

PRESENTAZIONE	7
序	11
Xu Ying	
NOTA DEL TRADUTTORE	13
Sabrina Ardizzoni	
L'AUTORE: ZHANG WENHONG	15
INTRODUZIONE	17
Zhang Wenhong	

IL COVID-19 IN UN MINUTO

Il virus	19
L'origine del contagio	19
La trasmissione	19
I soggetti a rischio	20
L'incubazione	20
Sintomatologia	20
Il trattamento	21
La prognosi	21

COME PROTEGGERSI

L'ISOLAMENTO IN CASA	22
Perché isolarsi	22
Chi deve stare in quarantena?	23
Cosa fare in quarantena: l'ambiente, l'assistenza, la disinfezione	24

LA MASCHERA DI PROTEZIONE	27
Quando si usa	27
I tipi di maschere di protezione	28
Come si usa	29
Le maschere con il filtro	30
La durata	31
La conservazione	31
Lo smaltimento	32
Le maschere per donne in gravidanza e bambini	32
Tutti possono portare la maschera di protezione?	32
La disposizione ministeriale in Cina sull'uso delle maschere	33
I GUANTI	34
Chi deve indossare i guanti	34
GLI OCCHIALI PROTETTIVI	34
È consigliato indossare gli occhiali protettivi?	34
DISINFEZIONE	35
Come si pratica	35
Igiene e disinfezione dell'ambiente	35
LE MANI	37
Quando è necessario lavarsi le mani	37
Con cosa ci si lava	37
Come lavarsi le mani	38
LA TOSSE	40
C'è modo e modo di tossire	40
I tipi di tosse	40
CONTAGIO ATTRAVERSO CONTAMINAZIONE FECALE	41
Il contagio per trasmissione fecale	41
IN ASCENSORE	42
In ascensore è necessario indossare la maschera?	42
L'ARIA CONDIZIONATA	43
Aria condizionata: sì o no?	43

GLI ANIMALI DOMESTICI	44
Il contagio dagli animali domestici	44
Il trattamento dell'animale al ritorno dalla passeggiata	44
Gli animali fuori casa possono giocare tra di loro?	45
Se un animale è venuto a contatto con animali a rischio contagio, va isolato?	45

IL "CONTATTO STRETTO"	46
Definizione	46
Come riconoscere un "contatto stretto"	47
Cosa deve fare un "contatto stretto"	48

PREVENZIONE E TUTELA NEI DIVERSI AMBIENTI

A CASA	49
Le norme di prevenzione in ambiente domestico	49
Igiene e disinfezione della casa	50
Gli infusi antinfluenzali, il <i>banlangen</i> o l'aceto nero <i>chinkiang</i> possono prevenire il virus?	51
Cibi e bevande: quali accorgimenti?	51
I prodotti acquistati al supermercato vanno disinfettati?	52
I piatti pronti a domicilio sono sicuri?	53
Pacchi e prodotti provenienti da Wuhan	53
Una doccia calda o il vapore possono debellare il virus?	54
Il climatizzatore domestico è sicuro?	54

C'È UN CONTAGIO NEL PALAZZO	55
Il virus si può annidare nei corridoi, sulle scale e nei vani comuni?	55
Il pericolo in ascensore	56
I rifiuti dei pazienti infetti possono trasmettere il virus?	56

USCIRE	56
Quando si esce	56
Quando si torna a casa	57
Protegersi durante l'attività fisica all'aperto	58
L'utilizzo di mezzi pubblici	59
L'utilizzo di vetture private con più di una persona a bordo	59
In treno, in aereo	59

IL RITORNO AL LAVORO	61
Fuori dalle zone di alto contagio si può tornare al lavoro direttamente? Alcune precauzioni	61
Coloro che nelle ultime due settimane hanno alloggiato temporaneamente o hanno viaggiato nelle zone rosse (ad esempio Wuhan), possono rientrare sul luogo di lavoro?	61
IN UFFICIO	62
Le insidie dell'ascensore	62
Il passaggio delle cartelle e dei documenti di lavoro	62
Il cellulare, il telefono fisso, la tastiera	63
Come fare prevenzione in contesti lavorativi con più persone in una stanza	63
In riunione si porta la mascherina?	64
È sicuro usare il sistema di aerazione forzata nei luoghi di lavoro? Va disinfettato?	65
Il contatto con il pubblico sul luogo di lavoro	66
NEI LUOGHI PUBBLICI	67
Fare acquisti (al supermercato, al mercato)	67
All'ospedale	67
Al ristorante	67
RICORSO ALLE CURE MEDICHE	67
In caso di sospetto di contagio	67
La visita medica	69
Controlli programmati in gravidanza	71
La vaccinazione infantile	71
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	72



PRESENTAZIONE

*Siamo onde dello stesso mare,
foglie dello stesso albero,
fiori dello stesso giardino*

In nessun'altra primavera come in quella di questo 2020, la profondità delle parole che abbiamo voluto citare in apertura, attribuite a Lucio Anneo Seneca, è stata veramente percepita da tutti. È una primavera in cui un'epidemia improvvisa, di una malattia chiamata Covid-19, si abbatte come una furia su tutti i paesi del mondo e ne diventa il nemico comune. Il primo ad essere colpito è stata la Cina, che, con uno sforzo estremamente arduo, nell'arco di due mesi è riuscita a tenere sotto controllo il virus. Due mesi in cui ha accumulato esperienza ed elaborato mezzi efficaci per affrontarlo, una conoscenza pagata a caro prezzo, con molto sangue e perdita di vite umane. Alla fine di febbraio, quando il nuovo Coronavirus ha cominciato ad attaccare l'Italia, ho pensato che noi dell'Istituto Confucio, oltre a insegnare la lingua cinese, avremmo dovuto fare qualcosa per l'Italia in questa guerra contro l'epidemia. Ma cosa? Era il caso di mettere a disposizione ciò che in Cina avevamo imparato con tanta fatica e dolore, per fare in modo che si intraprendesse la strada giusta al più presto.

Il 6 marzo una cara amica mi ha inviato un link alla notizia che in Iran avevano pubblicato la traduzione della "Guida alla prevenzione e controllo del Nuovo Coronavirus del dott. Zhang Wenhong". Poiché anche l'Italia stava vivendo una situazione critica, la mia amica mi suggerì di trovare il modo di pubblicarla anche qui.

Ecco che cosa volevo fare! (E qui devo veramente ringraziare questa amica per avermi dato l'ispirazione. Senza di lei, questo libro non ci sarebbe.)

Così, mi sono messa in moto e ho contattato la Shanghai Scientific & Technical

Publishers, il team del prof. Zhang Wenhong, e la prof.ssa Sabrina Ardizzoni per la traduzione e per inoltrare la proposta alla Bononia University Press. Un volta entrata in contatto con il gruppo di lavoro dell'autore, grazie all'aiuto del Consigliere all'Istruzione dell'Ambasciata cinese in Italia Yu Xingguo, la macchina è entrata in movimento.

Io stessa sono una grande ammiratrice del prof. Zhang Wenhong. Di lui apprezzo soprattutto il suo atteggiamento diretto, franco e sincero. La situazione dell'epidemia in Italia gli sta a cuore al punto tale da rinunciare ai diritti di pubblicazione, inoltre ha accettato di integrare una sezione appositamente pensata per questa edizione, quella sulle maschere di protezione, a cui gli italiani non erano abituati. Per venire in aiuto dell'Italia, anche la Shanghai Scientific & Technical Publishers ha fatto la sua parte, cedendo interamente i diritti di vendita.

La Bononia University Press, nonostante i suoi uffici fossero già in regime operativo drasticamente ridotto per Coronavirus, su disposizione del Governo, appena saputo che si trattava di un manuale di prevenzione al nuovo Coronavirus, non ha esitato a mobilitare tutti i suoi lavoratori in smart working per sbrigare le pratiche di segreteria, per la firma del contratto e per il lavoro editoriale. Per non menzionare la nostra traduttrice – la sinologa prof.ssa Ardizzoni – che, non appena ha ricevuto il testo completo, si è messa subito a tradurre, per correre più veloce dell'epidemia...

Uno dei motivi dell'alto tasso di mortalità di questo contagio è che l'età media degli abitanti in Italia è alta, e molti degli infetti sono anziani. Per raggiungere i lettori di questa fascia d'età e aiutarli a difendersi contro il virus, non potevamo non prevedere anche una versione cartacea di questo libro, ma allora le spese diventavano una grossa preoccupazione. Fortunatamente la Lenovo è venuta a darci una mano facendosi carico delle spese di stampa, ed è grazie a loro se questo progetto ha potuto proseguire lungo questa strada. Il gesto di questa azienda, di grande sensibilità verso la società e di impegno storico, di-



mostra come un'impresa cinese possa tenere fede alla *mission* internazionale. Esprimiamo quindi alla Lenovo la nostra più profonda gratitudine.

Per tutto questo possiamo affermare che questo progetto di pubblicazione è una vera cooperazione italo-cinese. Il nostro Istituto Confucio dell'Università di Bologna costituisce una vera e propria piattaforma di scambio e cooperazione fattiva tra i due paesi. La progettazione su base volontaria, l'implementazione e l'organizzazione dimostrano la funzione di ponte che il nostro Istituto Confucio ricopre. A tutto il team dell'Istituto Confucio va il merito del successo di questo progetto: ognuno di noi ha partecipato a vario titolo: per il concorso che abbiamo lanciato per la progettazione della copertina, per la presentazione del prof. Zhang Wenhong agli italiani, o altro.

Qui intendo ringraziare anche l'Ambasciatore della Repubblica Popolare Cinese a Roma, S.E. Li Junhua, e il Console generale di Milano Song Xuefeng per le loro preziose indicazioni su questa pubblicazione. Un ringraziamento speciale va anche all'Università Renmin, partner cinese dell'Istituto Confucio presso l'Università di Bologna, che ci garantisce una logistica solida che consente di mantenerci saldi in Italia; il quartier generale dell'Istituto Confucio, che ci fornisce ampio spazio da dedicare allo scambio italo-cinese; la Direttrice italiana dell'Istituto Confucio presso l'Università di Bologna, prof.ssa Marina Timoteo, che da sempre collabora con noi e ci sostiene, ormai da molti anni, e il cui incoraggiamento e aiuto ci è da sempre prezioso; la Sig.ra Yao Lili, della sede di Shanghai del portale www.eastday.com, che mi ha aiutato a entrare in contatto con la casa editrice di Shanghai, permettendo così che tutto avesse inizio. Vorrei anche ringraziare il Sig. Yang Fu della Lenovo, senza il cui lavoro le nostre speranze di vedere pubblicato questo libro cartaceo sarebbero andate in fumo. Non dimenticheremo qui la Renmin Business School, che in tempo di epidemia ci ha fornito i dispositivi di protezione necessari; ed anche Tu Peng, Li Zhenshi, Xu Chang, Wu Qian, Geng Lu, Jiao Yingying, Guo Feifei, Fang Zhuoran, Yan Bingshi, Liu Mingyue, Bao Liying e tanti altri. A tutti coloro

che hanno fornito il loro supporto alla pubblicazione di questa traduzione e che non posso menzionare qui, va il mio più grande e accorato “Xiexie!”.

Italiani e cinesi, cinesi e italiani, tutti uniti nell’impegno comune di sconfiggere questa epidemia al più presto, per poter ritornare alle nostre vite normali. Il 20 marzo è stato uno dei giorni più neri per l’Italia. I nuovi casi accertati sono stati 6.000, raggiungendo così un totale di 47.000; 600 sono stati i decessi, per un totale di oltre 4.000.

In un momento così drammatico, questo libro è veramente necessario, per mettere a frutto l’esperienza di controllo dell’epidemia degli specialisti cinesi, affinché i lettori possano aumentare la loro consapevolezza contro il virus.

Noi crediamo veramente che la notte non possa ingoiare il cielo dell’alba; prendiamoci per mano e insieme potremo davvero vincere il virus, è solo una questione di tempo.

Xu Ying, PhD

Direttrice dell’Istituto Confucio presso l’Università di Bologna

21 marzo 2020



序

“我们是同一片大海的海浪，
同一棵树上的树叶，
同一座花园里的花朵。”

没有哪一年的春天，像2020年的春天那样，让世界对古罗马哲学家塞内加的这首诗有了更深的理解。

在这个春天，一场突如其来的疫情席卷世界，一种名叫Covid-19的病毒成为全世界共同的敌人。

中国是最先中招的国家，中国人经过艰苦卓绝的努力，花了两个多月的时间基本控制住了疫情，也积累了一些行之有效的经验和方法，很多经验和方法背后都是以鲜血和生命为代价的付出。

当意大利2月底开始爆发新冠肺炎疫情后，我就在想，除了教汉语，我们孔院可以为意大利抗击疫情的战斗做些什么？我们中国人用血泪换来的教训能不能也介绍到意大利来，让意大利少走弯路？

3月6日，我的好友发来一个链接，《张文宏教授支招防控新型冠状病毒》一书在伊朗出波斯语版，好友说，意大利现在这么严重，能出个意大利语版吗？

这正是我想要的！（在此，感谢我的好友。没有这个灵光乍现，也就没有这本书的意大利语版。）

于是我开始找各种办法联系上海科学技术出版社、联系张文宏教授团队、联系汉学家萨碧娜教授翻译、并请她联系意大利博洛尼亚大学出版社……

在中国驻意大利大使馆科教参赞于兴国先生的帮助下，我和张文宏教授的团队取得了联系，之后，一切都顺利突破。

我也是张文宏教授的粉丝，特别欣赏他直言不讳、真诚的态度。他非常关心意大利的疫情，为了此书的顺利出版，他不要分文稿酬……还专门针对意大利人没有戴口罩的习惯的特点，对口罩部分的建议进行调整；

上海科学技术出版社也非常给力，零版税转让版权，助力意大利抗疫；

博洛尼亚大学出版社虽然已经因为疫情关闭办公室了，但一听说是出抗疫的书，立刻行动起来，高效推进签约和编辑工作……

更不用说我们的翻译——汉学家萨碧娜教授，她拿到文稿后马上动手，她说她只希望能快一点出版，和病毒赛跑……

意大利是个老龄化国家，这次疫情中，意大利死亡率居高不下的主要原因之一就是病患中的老年人居多。为了让防疫知识和经验也能到达老年人群体，纸质书的出版必不可少。

就在我们因为出版印刷费用一筹莫展之际，联想集团向我们伸出了援手，赞助了本书意大利语版的印刷出版经费，让此项目能够继续向前推进。

联想集团的这一举动，充分体现了企业的社会责任感和历史使命感，让我们看到了中国企业的国际担当，在此，我再次向联想集团表示感谢。

这次公益出版是中意双方通力合作的结果。我们博洛尼亚大学孔子学院一直致力成为中意文化交流互鉴的平台，这次公益出版的策划、组织和实施，充分体现了我们孔院的桥梁纽带作用。

我们孔院的团队在这个过程中工作卓有成效，无论是组织封面设计征稿，还是向意大利民众介绍张文宏教授，都为本书的面世贡献了一份力量。

在这里，我们特别需要感谢中国驻意大利大使馆大使李军华先生和中国驻米兰总领馆总领事宋雪峰先生，他们为该书的引进提出了方向性意见；我们特别需要感谢博洛尼亚大学孔子学院的中方合作院校——中国人民大学，感谢人大给我们在意大利的坚守提供了坚实的后勤保障；孔子学院总部给我们孔子学院从事中意文化交流提供了最大的空间；博洛尼亚大学外方院长Marina Timoteo教授一如既往地支持我的工作，感谢多年来她对我的鼓励和帮助；上海东方网的姚莉莉女士，是她帮助我们联系上海科学技术出版社，促成了这次合作；联想集团的杨福先生为本书的出版经费提供了帮助；人大欧洲商学院在疫情期间为我们提供的防护装备。同时我们还要感谢杜鹏先生，李贞实女士，徐畅女士，吴倩女士，耿露女士、焦颖莹女士、郭菲菲女士、房卓然同学、颜冰璇同学、刘明月同学、包立颖同学……还有很多人在本书翻译出版过程中都给予了莫大的支持和帮助的朋友，未能一一提及到。在此一并说一声“谢谢”。

无论中方的努力，还是意方的努力，一切的一切，都只为早日控制疫情，人们早日回归正常的生活。

3月20日，真是意大利黑暗的一天。当天新增确诊近6000人，总病例达到47000多人；新增死亡超过600人，总死亡人数突破4000。

在这样的至暗时刻，我们需要这本书，让意大利民众增强对新冠病毒的认知，让中国专家的防控经验为意大利所用。

我们坚信黑夜无法吞没黎明的天空，大家一起携手，一定可以战胜病毒，这只是时间的问题。

意大利博洛尼亚大学孔子学院中方院长
许颖 博士
2020年3月21日



NOTA DEL TRADUTTORE

L'autore di questo manuale di indicazioni pratiche, il dott. Zhang Wenhong, è un virologo dell'ospedale universitario di Shanghai. È diventata una figura molto popolare ed apprezzata in Cina in questi mesi di emergenza grazie alla sua serietà professionale e alla sua chiarezza comunicativa nel fornire indicazioni precise su come affrontare l'epidemia prevenendo il contagio. Un altro elemento che ha favorito la sua popolarità è stata la trasparenza di informazioni che ha preteso – e fornito – sui dati del contagio. Per dare un segno di vicinanza ai cittadini, ha creato una linea di comunicazione tramite un micro-programma su WeChat, il social media più diffuso e utilizzato da oltre l'80% della popolazione cinese, oltre a rendersi disponibile in videoconferenza a tutti i team medici di alto livello, in Cina e all'estero. Il dott. Zhang si è formato sul campo di altre epidemie gravi come SARS (2003), MERS (2012) e Ebola, epidemie che però non hanno avuto lo stesso impatto globale di Covid, ma sono rimaste geograficamente circoscritte. Zhang Wenhong ha continuato a lavorare in prima linea e a far tesoro dell'esperienza raccolta nella prevenzione e nel controllo dell'epidemia, raccogliendo le questioni di tipo scientifico dall'esterno della zona rossa di Wuhan e dello Hubei. Tuttora resta interlocutore privilegiato anche nella formulazione delle decisioni delle misure di prevenzione e controllo a livello nazionale.

Nel momento in cui questa è diventata l'epidemia della globalizzazione, abbiamo voluto realizzare questo libro interrogando chi scientificamente ha già sperimentato una prassi efficace e ha già operato in uno scenario parallelo a quello in cui stiamo vivendo noi e i nostri immediati "vicini di casa". In particolare, abbiamo accettato con entusiasmo la proposta che è arrivata dalla prof.ssa Xu, dell'Istituto Confucio dell'Università di Bologna, proprio perché il dott. Zhang è una figura scientificamente molto qualificata, apprezzata sia dal governo che dalla gente come noi, dalla società civile, coloro che vogliono capire come fare per proteggere se stessi e chi ci sta vicino da questo morbo, in un'ottica di scambio tra gli abitanti del pianeta che, per il momento, non prevede uscite di emergenza.

Nella traduzione del vademecum abbiamo seguito l'impianto linguistico dell'autore, cercando di mantenere la correttezza dei termini, ma anche di avvicinare il registro

al lettore in modo da semplificare la comprensione da parte anche dei non specialisti. Di alcuni vocaboli che rientrano nella terminologia tecnico-scientifica, ad esempio "astenia," è stata scelta la variante più frequente e comprensibile, in questo caso "debolezza", in quanto termine di alto uso, o di alta disponibilità, secondo il *Gradit* e il Nuovo De Mauro. Anche il progetto grafico, il font e l'impaginazione sono stati decisi in modo che le informazioni fossero semplici da cercare e i concetti principali messi in evidenza. Per quanto riguarda gli elementi legati all'ambiente cinese, non abbiamo voluto esercitare un'operazione di "localizzazione", proprio per sottolineare che la genesi di questo modello è in un altro contesto antropologico, diverso dal nostro, ma ad esso contiguo. Così abbiamo lasciato i riferimenti geografici, tenendo ad esempio "Wuhan" come area di maggiore contagio. Dato che in questo periodo il nome di questa città è entrato nel bagaglio di conoscenze di ciascuno, l'operazione di trasferimento dall'informazione geografica al suo riferimento contestuale ("zona rossa", "zona chiusa", "area di maggior contagio") è sicuramente immediato. Allo stesso modo è stato conservato il riferimento alle medicine tradizionali cinesi, consapevoli che in Italia non solo non vengono utilizzate, ma non si trovano nemmeno. Si tratta di un interessante elemento di riflessione interculturale il fatto che il medico, nelle sue indicazioni, tenga conto di queste richieste, che rientrano nella sfera del rapporto che l'individuo ha con le tecniche del corpo, in senso maussiano, inscritte nel proprio *milieu* culturale. Analogamente, le strutture che compongono la società cinese, ad esempio il "comitato di quartiere", in Italia non hanno un corrispondente diretto, ma sicuramente la menzione di questo importante protagonista della realtà sociale cinese può suscitare in noi un certo interesse. Alcune delle indicazioni sono diverse da quelle attuate in Italia – come la misurazione della temperatura in uscita e in ingresso dai palazzi – ma non sta a noi "normalizzarle", anzi, cerchiamo di coglierne la sfida della differenza.

Sabrina Ardizzoni
Università di Bologna



L'AUTORE: ZHANG WENHONG



A Shanghai, il prof. Zhang Wenhong è direttore del gruppo di ricerca clinica sull'infezione virale polmonare da nuovo Coronavirus, denominata Covid-19, responsabile del Reparto Malattie Infettive del Policlinico Huashan dell'Università Fudan, docente, tutor di dottorato e postdoc.

Laureato alla Shanghai Medical University, è stato *Visiting Professor* presso l'Università di Hong Kong, e presso la Facoltà di Medicina della Harvard University; ha insegnato microbiologia presso la Chicago State University. Attualmente, ricopre l'incarico di Direttore di Medicina Interna presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Shanghai; è vice-

presidente dell'Associazione dei Medici Internisti Cinesi, segretario dell'Associazione Cinese Medici Infettivologi, membro dirigente e vicedirettore della Associazione Nazionale di Profilassi Medica delle Malattie Infettive, direttore della commissione di medici infettivologi della municipalità di Shanghai, presidente onorario dell'Associazione Medici Infettivologi della municipalità di Shanghai, e capo-redattore della rivista scientifica *Chinese Journal of Infectious Diseases* (<http://www.zhcrbzz.com>). Autore di oltre 130 pubblicazioni di ricerca scientifica internazionale, ha co-curato *Emerging Microbes and Infections*, ed è co-redattore della rivista *International Journal of Tuberculosis and Lung Diseases*. Ha avuto numerosi riconoscimenti a livello nazionale per i suoi contributi scientifici.

Grazie a una lunga esperienza di analisi clinica come medico in prima linea, ha maturato una grande competenza nella diagnosi e cura delle nuove patologie infettive.

Nel 2003 ha partecipato ai gruppi di profilassi e trattamento della SARS, in seguito ha pubblicato il volume *La SARS: una nuova patologia infettiva respiratoria*. Nel 2013 ha preso parte al gruppo di lavoro per la lotta e prevenzione dell'influenza aviaria H7N9, ottenendo, nel 2016, un riconoscimento per il lavoro svolto. Ha anche partecipato al team di supporto medico per l'epidemia di Ebola in Africa.

Dal gennaio del 2020, dopo l'esplosione di contagi dal virus polmonare del nuovo Coronavirus, presiede l'equipe medica per il trattamento dell'epidemia della municipalità di Shanghai, come responsabile del trattamento dei pazienti gravi. Contemporaneamente, pubblica numerosi articoli di informazione pubblica scientifica per affrontare il contagio da Covid-19 sul programma di WeChat "Huashan-Malattie infettive" (*Huashan ganran*) del Reparto di Malattie Infettive dell'Ospedale Huashan – Policlinico Universitario dell'Università Fudan di Shanghai, ed è seguito con interesse da molti.



INTRODUZIONE

Ognuno di noi sta seguendo con trepidazione lo sviluppo dell'epidemia della patologia polmonare Covid-19 da nuovo Coronavirus, oggi al centro dell'attenzione di tutto il mondo. Le misure di profilassi qui esposte sono state individuate e messe a sistema durante il lungo periodo in cui Wuhan si trovava nel punto più caldo della battaglia e le zone limitrofe andavano difese.

Siamo partiti da una situazione nella quale si sapeva veramente poco. L'esito di questa battaglia, date le forze che il paese ha messo in campo, era quasi scontata, grazie ai controlli sanitari e alla trasparenza dei dati. Ma quello che è stato più efficace in questa guerra al Covid-19 non è solo il coraggio di chi la stava combattendo, bensì la razionalità, la pazienza e la scientificità dell'approccio.

“Controllare le fonti di contagio”, “bloccare la diffusione”, “proteggere coloro che sono più esposti al contagio” sono le regole principali per fermare l'epidemia. Inoltre, per fare in modo che questa guerra finisca il più presto possibile, nell'attuazione delle misure di controllo non si deve fare affidamento solo sulla capacità dello Stato, ma soprattutto bisogna che ognuno di noi dia spontaneamente il proprio contributo mettendo in atto le regole di prevenzione personale.

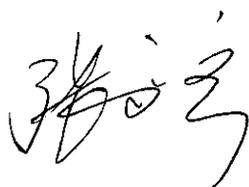
Questa pubblicazione ha lo scopo di aiutare a capire come mettere in pratica la prevenzione. Se ciascuno sarà in grado di fare prevenzione a livello personale, la trasmissione del contagio verrà interrotta. Poiché l'uomo non è un ospite naturale del virus che causa questa patologia, una sindrome acuta che non prevede una forma virale cronica, nel giro di 2-4 settimane esso viene espulso dall'organismo. In quel momento, se non riesce a trasferirsi su un altro ospite (ad esempio, grazie alla protezione di una maschera, o di altre misure di prevenzione, come il lavaggio energico delle mani), allora questo virus viene eliminato. Ma per poter davvero cantare vittoria, dobbiamo valutare quanto tempo trascorre tra il momento di insorgenza della malattia e il momento di inizio del rallentamento.

Noi non sappiamo quando il contagio è giunto al momento di picco e comincia a scendere. È come dire che sentiamo quando l'orologio batte l'ora, ma non sappiamo che ora è. Questo combattimento durerà ancora un po', e magari, mentre la battaglia sarà ancora in corso, da sani, ritroveremo una normalità, e ritorneremo a lavorare.

La battaglia contro questo nuovo Coronavirus sicuramente sarà vinta. Se tutti ci mettiamo d'impegno e non ci infettiamo l'un altro, allora questo virus potrà essere eliminato dalle nostre comunità.

Allo stato attuale ci stiamo facendo ancora molte domande su questo nuovo virus, stiamo imparando a conoscerlo di giorno in giorno. Questo volume è stato scritto in tempi molto brevi, se ci saranno delle affermazioni incomplete, confidiamo nella comprensione e nella fiducia che i lettori ci vorranno accordare.

Zhang Wenhong

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters, likely '张文宏' (Zhang Wenhong).



IL COVID-19 IN UN MINUTO

IL VIRUS

Il nuovo Coronavirus è stato denominato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) 2019-nCovid, dove la "n" sta per "nuovo", "Co" per "corona" e "vi" per virus, mentre "d" viene dall'inglese "disease", malattia. Appartiene alla famiglia dei Coronavirus, che causano malattie respiratorie di vario genere, tra cui la sindrome respiratoria acuta grave (SARS), ma sono virus diversi.

L'ORIGINE DEL CONTAGIO

Secondo i dati attualmente disponibili, il contagio del virus ha origine da pazienti infetti. Anche pazienti senza sintomi possono trasmettere il virus.

LA TRASMISSIONE

La trasmissione del Covid-19 avviene da persona a persona. I veicoli più frequenti sono il contatto diretto e le goccioline del respiro. Sono in corso studi per verificare le diverse modalità di trasmissione, come quelle per via aerea o attraverso il canale digestivo.

I SOGGETTI A RISCHIO

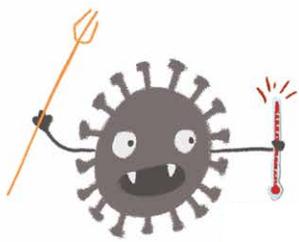
Tutti possono essere infettati. L'infezione tende ad avere conseguenze più gravi in soggetti anziani e in pazienti affetti da malattie croniche. La malattia si manifesta anche in bambini e in donne in gravidanza.

L'INCUBAZIONE

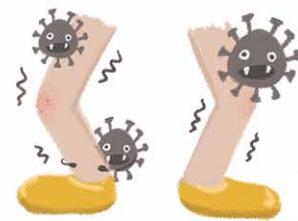
Il periodo di incubazione va da 1 a 14 giorni, frequentemente da 3 a 7.

SINTOMATOLOGIA

I sintomi più comuni sono febbre, debolezza, tosse secca. Alcuni pazienti, in concomitanza, presentano anche congestione nasale, naso che cola, dissenteria. Il virus si può manifestare anche con una leggera febbre e un indebolimento generale. I pazienti gravi sviluppano, dopo una settimana, difficoltà respiratorie.



Febbre



Affaticamento



Tosse secca



IL TRATTAMENTO

Attualmente non è stata provata l'efficacia di alcun trattamento farmacologico; le ricerche di farmaci per contrastare questo virus sono in corso.

LA PROGNOSI

Molti pazienti dopo la diagnosi rimangono in condizioni discrete, mentre una minoranza dei pazienti manifesta sintomi acuti. Le persone anziane e coloro che sono già affetti da patologie pregresse hanno maggiori probabilità di essere più in sofferenza. I sintomi nei bambini sono relativamente lievi.



COME PROTEGGERSI



L'ISOLAMENTO IN CASA

PERCHÉ ISOLARSI

Il principio della quarantena è quello di creare un'interruzione fisica che impedisca al virus di propagarsi e trasmettersi nella catena di individui nella società e fermare quindi la trasmissione nella seconda o terza generazione. La scelta di stare a casa è data anche dal fatto che finché esistono molti casi di persone infette asintomatiche o persone infette che sono in periodo di incubazione, l'isolamento può risolvere problemi che le strutture sanitarie non possono risolvere. In caso di insorgenza dei sintomi, bisogna richiedere la visita di un medico.

In attesa che le acque si calmino, tra le mura di casa si possono fare tante attività: contattare gli amici sui social, seguire una serie televisiva, leggere, gustare diversi tipi di tè e tanto altro, in attesa che il virus perda la sua capacità di propagazione.



CHI DEVE STARE IN QUARANTENA?

- Le persone che negli ultimi 14 giorni hanno soggiornato a Wuhan o vi sono transitate, o hanno soggiornato o transitato in zone con molti casi di contagio.
- Le persone che negli ultimi 14 giorni sono state a contatto con pazienti infetti con diagnosi certa o sospetta (vedi p. 46, "Il contatto stretto").

Le persone sopraindicate, anche se non sono sintomatiche (vedi p. 20, "Sintomatologia"), devono stare in isolamento. Non appena compaiono dei sintomi sospetti devono comunicarlo ai sanitari e sottoporsi ai controlli.

COSA FARE IN QUARANTENA: L'AMBIENTE, L'ASSISTENZA, LA DISINFEZIONE

L'ambiente domestico

- Le persone in quarantena devono stare da sole in una stanza ben aerata. Bisogna assicurarsi che anche i vani di uso comune (cucina e bagno) siano ben aerati. Le finestre vanno aperte regolarmente.
- I membri della stessa famiglia dovrebbero occupare stanze separate, ma se le circostanze non lo permettono, è necessario mantenere il paziente ad almeno un metro di distanza.
- La persona in quarantena deve limitare l'area di movimento ed evitare il più possibile di occupare gli stessi spazi degli altri membri della famiglia. Sicuramente non deve consumare i pasti insieme ad altri membri della famiglia.
- Gli oggetti di uso quotidiano vanno usati individualmente: spazzolino da denti, asciugamani, posate, sanitari, coperte, eccetera devono essere di uso esclusivo di ciascuno dei membri della famiglia.
- Non si devono ricevere visite.

L'assistenza di un paziente convivente

- Una persona sana, senza malattie croniche, deve essere designata per l'assistenza alla persona in quarantena.
- Quando la persona dedicata >





all'assistenza (accudiente) si trova nella stessa stanza del paziente, deve portare la maschera di protezione (vedi p. 27, "La maschera di protezione").

- Dopo essere entrato nella stanza o avere avuto contatto con il paziente, l'accudiente deve praticare un'energica pulizia delle mani, la stessa che va praticata prima e dopo i pasti, e dopo il bagno, per lo sporco superficiale. In caso di sporco invisibile, si può effettuare un lavaggio senza acqua, usando detergenti a base di alcol, oppure, in caso di sporco visibile, è necessario effettuare un lavaggio con acqua e sapone (vedi p. 37, "Le mani").

La disinfezione

- La disinfezione dei mobili delle stanze e degli elementi delle superfici del bagno deve avvenire con prodotti a base di cloro (candeggina).
- I vestiti, le lenzuola e le coperte del letto del paziente in quarantena devono essere lavati con un detersivo normale a una temperatura di 60-90 °C. Evitare che la biancheria sporca venga a contatto con quella pulita.
- Nel maneggiare la biancheria bisogna avere cura di indossare i guanti monouso. Alla fine del lavoro, lavarsi bene mani e polsi. >

COSA FARE IN QUARANTENA: L'AMBIENTE, L'ASSISTENZA, LA DISINFEZIONE

Secrezioni

- *Secrezioni respiratorie*: quando si tossisce o starnutisce bisogna usare una mascherina sanitaria, oppure coprire la bocca con un fazzoletto di carta o con il gomito. Dopo ogni colpo di tosse o starnuto, è necessario lavarsi bene le mani. Il fazzoletto di carta o di stoffa usato per coprire bocca e naso va gettato subito o lavato accuratamente con acqua e sapone, o con un detersivo comune.
- *Smaltimento delle secrezioni organiche*: nel trattare le secrezioni gastriche, respiratorie, feci e urine del paziente in quarantena, l'accudiente deve proteggersi con guanti monouso. Questi rifiuti vanno poi sigillati, gettati in un bidone separato e trattati come "rifiuti pericolosi". Quando si tira lo sciacquone bisogna tenere chiuso il coperchio del water.
- *Materiali infetti*: le mascherine, i guanti monouso, i fazzoletti di carta, e altri strumenti usati nel trattamento del paziente in quarantena devono essere lasciati nella stanza di quarantena e successivamente trattati separatamente dagli altri rifiuti.
- *Le posate*: le posate usate dal paziente in quarantena possono essere riutilizzate solo dopo essere state lavate accuratamente con detersivo e acqua corrente. >



Termine della quarantena

- Dopo 14 giorni senza sintomi, o dopo essere stati lontani dal contatto a rischio o dalla zona infetta si può uscire dalla quarantena.
- Se durante il periodo di quarantena di 14 giorni si nota l'insorgenza di sintomi, bisogna prontamente sottoporsi al controllo medico.



LA MASCHERA DI PROTEZIONE

QUANDO SI USA

L'esperienza cinese nella lotta al nuovo Coronavirus ha dimostrato che la maschera è un presidio fondamentale nella prevenzione e nel controllo della trasmissione. Nelle aree ad alto contagio, in alcune circostanze si può non portare, ad esempio in casa, o all'aperto, in luoghi ben aerati e senza nessun'altra persona intorno. Se, al contrario, ci si trova in vicinanza di altre persone (in ospedale, alla stazione, alla fermata dell'autobus o della metropolitana, in aeroporti, in carcere, in strutture residenziali per anziani, eccetera), o in qualsiasi situazione in cui sia impossibile mantenere distanze inferiori a un metro, se si ritiene che possa sussistere pericolo di contagio, si >

possono indossare le maschere sanitarie monouso o quelle chirurgiche. Le stesse vanno portate anche in casa se ci si trova in quarantena, o in caso di tosse o raffreddore (*Informativa sull'utilizzo della maschera di protezione come misura di prevenzione alla malattia da nuovo Coronavirus*, dell'Organo congiunto di prevenzione e controllo del Consiglio di Stato, Documento n. 33 del 18/03/2020).

I TIPI DI MASCHERE DI PROTEZIONE

- Al di fuori del personale sanitario o di coloro che hanno degli incarichi specifici all'interno delle zone di contagio, normalmente i cittadini possono utilizzare delle comuni maschere di protezione sanitarie monouso.
- Coloro che lavorano in luoghi affollati (ospedali, aeroporti, stazioni dei treni, metropolitane, mezzi pubblici di ogni tipo, o sugli aerei, sui treni, nei supermercati, ristoranti e mense), i poliziotti, i corrieri e altro personale che lavora in ambienti analoghi, oppure coloro che sono in quarantena o convivono con una persona in quarantena, dovrebbero usare maschere monouso di tipo chirurgico o quelle che hanno un filtraggio definito dalla sigla N95/KN95 (FFP2) o superiore. >



Non sono indicate le maschere di protezione di carta, con filtro a carbone attivo, di garza o di spugna.

COME SI USA

Utilizzo delle maschere di protezione sanitaria monouso e delle maschere chirurgiche:

1. Posizionare la mascherina tenendo il lato con le alette metalliche in alto, con le pieghe rivolte verso il basso, e il lato di colore scuro verso l'esterno.
2. Aprire le pieghe tirando leggermente verso l'alto e verso il basso, in modo che la maschera copra bene il naso, la bocca e il mento.
3. Con la punta delle dita esercitare una leggera pressione dal naso verso le guance in modo che le alette metalliche siano ben strette sul naso.
4. Adattare bene la mascherina anche sui lati in modo che i contorni aderiscano il più possibile al viso.

Normalmente le maschere ad uso chirurgico sono a tre veli: quello più esterno è impermeabile, trattiene le goccioline sospese; quello centrale è uno strato filtrante; lo strato più interno è assorbente.



LE MASCHERE CON IL FILTRO

In condizioni normali, tutti possono indossare le maschere con il filtro. Proteggono chi le porta.

Una persona infetta o con sospetto di infezione non la deve portare, perché le mascherine con il filtro non impediscono la trasmissione delle gocce di saliva nell'ambiente.



LA DURATA

Normalmente, se non si è venuti a contatto con pazienti infetti o a rischio, la durata della mascherina dipende dal livello di pulizia della stessa, si dovrà valutare secondo buon senso. Va indossata sempre dalla stessa persona, non va passata da persona a persona. Prima di indossarla è necessario lavarsi bene le mani, e quando la si mette in posizione non bisogna toccare lo strato più interno.

La maschera deve essere subito cambiata una volta che sia stata sporcata da goccioline o altri agenti contaminanti, oppure nel caso in cui sia deformata, danneggiata, o emani un cattivo odore.

LA CONSERVAZIONE

Per essere riutilizzata, la maschera di protezione, dopo l'uso, va appesa in un luogo secco, pulito e ben aerato, oppure va conservata in una busta di carta pulita e traspirante.

Le mascherine non vanno mai riposte insieme, ma separate e non si deve mai riutilizzare una mascherina già utilizzata da un'altra persona. Le maschere di protezione sanitaria non sono lavabili, non si possono disinfettare con alcol o altro liquido, né possono essere sterilizzate a caldo; le altre mascherine non sanitarie devono essere trattate secondo le indicazioni del manuale d'uso.

LO SMALTIMENTO

Le maschere utilizzate da persone sane, non in sospetto di Covid-19, possono essere riposte in un sacchetto di plastica chiuso ed essere gettate nella differenziata secondo le indicazioni locali, come rifiuti comuni.

Se sono state utilizzate da pazienti infetti o sospetti, o da loro accudienti, devono essere raccolte e trattate come rifiuti sanitari. Dopo averle maneggiate bisogna lavarsi bene le mani.

LE MASCHERE PER DONNE IN GRAVIDANZA E BAMBINI

Le donne in gravidanza devono scegliere il modello di mascherina più adatto alla loro condizione fisica, quello che sentono come più comodo.

I bambini sono nella fase della crescita, il viso è ancora piccolo, per loro si devono scegliere delle maschere di tipo pediatrico.

TUTTI POSSONO PORTARE LA MASCHERA DI PROTEZIONE?

Agli anziani e coloro che hanno malattie respiratorie o cardiache, la maschera potrebbe causare un disagio, o addirittura un inasprimento della sintomatologia pregressa. Per loro è consigliabile consultare il medico curante.



LA DISPOSIZIONE MINISTERIALE IN CINA SULL'USO DELLE MASCHERE

L'Informativa sull'utilizzo della maschera di protezione come misura di prevenzione alla malattia da nuovo Coronavirus, dell'Organo congiunto di prevenzione e controllo del Consiglio di Stato, Documento n. 33 del 18/03/2020, dispone che per l'utilizzo della maschera di protezione bisogna attenersi alle seguenti regole di prassi:

1. Lavarsi bene le mani prima di indossarla e dopo essersela tolta.
2. Assicursi di indossarla nel verso giusto e non sottosopra. La maschera deve essere fissata saldamente col ferretto sulla parte superiore del naso e coprire bene il naso fino alle guance.
3. Mentre la si indossa non si deve toccare la parte interna; quando la si rimuove, si abbia cura di allontanare gli elastici dal viso simultaneamente.
4. Indossare più maschere contemporaneamente non aumenta la protezione dal contagio, costituisce un ostacolo alla respirazione, inoltre può ridurre l'aderenza della maschera al viso.
5. Non si può essere certi dell'efficacia del lavaggio di mascherine usate o di qualsiasi altro processo di sanificazione.
6. Le maschere sanitarie o chirurgiche si possono utilizzare un numero limitato di volte, ma in nessun caso il tempo di utilizzo può superare le 8 ore. Le persone che lavorano in ambienti esposti la devono utilizzare una sola volta, per un tempo massimo di 4 ore.



I GUANTI

CHI DEVE INDOSSARE I GUANTI

In condizioni normali è sufficiente lavarsi le mani regolarmente e non occorre indossare i guanti.

Per limitare il rischio di trasmissione del contagio, il personale sanitario, coloro che sono a contatto con pazienti con diagnosi certa o sospetta, i lavoratori che operano in ambienti affollati dovrebbero portare i guanti.



GLI OCCHIALI PROTETTIVI

È CONSIGLIATO INDOSSARE GLI OCCHIALI PROTETTIVI?

No, in condizioni normali e nelle comuni condizioni lavorative è sufficiente seguire le regole igieniche indicate, come lavarsi bene le mani, non strofinare gli occhi con le mani sporche, mentre l'uso degli occhiali protettivi non è necessario.



DISINFEZIONE

COME SI PRATICA

Secondo il documento emesso dal Dipartimento della Salute Pubblica dello Stato cinese l'8 febbraio 2020 (*Programma per la diagnosi e il controllo della polmonite da Covid-19*, quinta edizione), risulta che questo virus è sensibile ai raggi ultravioletti e alle alte temperature. Un trattamento di temperatura superiore ai 56 °C per 30 minuti è efficace nella disinfezione, così come solventi apolari quali etere, etanolo al 75% (alcol 75%), disinfettanti a base di cloro/candeggina, acido peracetico e cloroformio, mentre la clorexidina non si rivela efficace nella disinfezione del virus.

Al momento non ci sono sufficienti prove dell'efficacia di altri metodi di disinfezione, pertanto questi sono quelli che raccomandiamo.

IGIENE E DISINFEZIONE DELL'AMBIENTE

La cute: per la disinfezione della cute si può utilizzare alcol, per sfregamento o immersione.

L'ambiente domestico: le superfici dell'ambiente domestico possono essere pulite con alcol o con disinfettanti a base di cloro. >

IGIENE E DISINFEZIONE DELL'AMBIENTE

Alcune precauzioni nell'uso dei disinfettanti:

1. L'alcol è una sostanza infiammabile, deve essere usato lontano da fiamme libere o da materiali infiammabili. Inoltre, poiché l'alta concentrazione di alcol nell'aria potrebbe infiammarsi, non va spruzzato e non va usato su superfici molto estese.
2. I disinfettanti a base di cloro non devono essere miscelati ad altri prodotti, nemmeno diluiti in piccole dosi, in quanto la combinazione con altre sostanze potrebbe causare reazioni tossiche. Attenersi all'uso del prodotto indicato sulla confezione.

Sterilizzazione a caldo: la sterilizzazione avviene tramite bollitura per un tempo di 15 minuti.





LE MANI

QUANDO È NECESSARIO LAVARSI LE MANI

È necessario lavarsi bene le mani più e più volte, ad esempio: quando si rientra in casa dopo essere stati in luoghi pubblici, quando si sono toccati oggetti di uso condiviso, dopo un colpo di tosse o uno starnuto, dopo essersi tolti la mascherina di protezione, prima di mangiare, dopo essere andati in bagno, dopo aver toccato oggetti possibilmente contaminati, eccetera.

CON COSA CI SI LAVAVA

Per la pulizia delle mani si può utilizzare il normale sapone, liquido o saponetta, con acqua corrente, oppure, in assenza di acqua, un disinfettante a base di alcol.



COME LAVARSI LE MANI

1. Entrambe le mani si devono lavare sotto un flusso di acqua corrente.
2. Con acqua e una quantità sufficiente di sapone (liquido o saponetta) strofinare bene le mani facendo attenzione che il sapone raggiunga il palmo, il dorso, tutte le dita e gli spazi tra esse.
3. L'operazione di pulizia delle mani deve durare almeno 15 secondi:
 - Strofinare con forza i palmi delle mani uniti, dito contro dito.
 - Una mano alla volta, col palmo di una mano si strofini con forza il dorso dell'altra, entrando bene negli spazi tra le dita.
 - Palmo contro palmo, si incrocino le dita e si strofini forte.
 - Strofinare accuratamente le dita piegate in modo da rimuovere lo sporco tra le pieghe delle falangi.
 - Con la mano destra afferrare il pollice della mano sinistra e strofinare con cura. Cambiare mano.
 - Con la punta delle dita di una mano unite, strofinare il palmo dell'altra mano. Cambiare mano.
4. Risciacquare entrambe le mani sotto abbondante acqua corrente.
5. Asciugare bene con un asciugamano pulito.



1



2



3



4



5





LA TOSSE

C'È MODO E MODO DI TOSSIRE

Quando si tossisce o si starnuta, ci si deve coprire la bocca con la manica dell'abito all'altezza del gomito piegato, oppure con un fazzoletto di carta, e in nessun caso, mai, si devono usare le mani.

Un colpo di tosse o uno starnuto possono liberare nell'aria virus in grandi quantità. Una volta che le mani sono contaminate dal virus, se non vengono lavate immediatamente, tutto quello che toccheremo verrà contaminato, ad esempio le maniglie delle porte, i tasti dell'ascensore, gli schienali delle sedie e tutte le superfici con cui verremo a contatto. Chi toccherà quella superficie dopo di noi, se si toccherà la bocca, gli occhi o il naso senza lavarsi le mani, verrà a sua volta infettato. Tossire o starnutire all'interno del gomito tratterà il virus nella stoffa, e il virus non si diffonderà nell'ambiente. Per questo è particolarmente importante starnutire e tossire in questo modo. Ecco anche perché non si devono toccare parti del proprio corpo, soprattutto occhi, naso o bocca, se non ci si è lavati le mani.

I TIPI DI TOSSE

Vedi p. 67 ss., "Ricorso alle cure mediche".



CONTAGIO ATTRAVERSO CONTAMINAZIONE FECALE

IL CONTAGIO PER TRASMISSIONE FECALE

Allo stato attuale, anche se tracce genetiche di RNA del virus sono state rilevate nelle feci di pazienti infetti, ciò non costituisce prova certa della trasmissione per via fecale, pertanto non occorre avere timori in questo senso. Al momento, le vie di trasmissione del contagio sono l'apparato digerente e respiratorio. Il comportamento corretto da tenere è:

1. Lavarsi bene le mani prima dei pasti e dopo essere andati in bagno. Vedi p. 38, "Come lavarsi le mani".
2. Dopo aver usato il gabinetto, prima di tirare lo sciacquone, chiudere il coperchio.



IN ASCENSORE

IN ASCENSORE È NECESSARIO INDOSSARE LA MASCHERA?

Le cabine degli ascensori generalmente non sono aerate, per cui è consigliabile indossare la maschera di protezione. I tasti di selezione dei piani non sono sicuri in quanto possono essere infetti dal virus trasmesso attraverso le goccioline sospese nell'aria; per questo non bisogna toccarli con le dita. Se si preme un tasto con le dita, occorre lavarsi bene le mani non appena fuori dall'ascensore, facendo attenzione a non toccare altre parti del corpo prima dell'operazione.

Per evitare di creare situazioni di affollamento negli ascensori consigliamo a coloro che risiedono nei piani bassi di utilizzare le scale. Tuttavia, nelle zone fuori dalle aree di contagio, dove il rischio di trasmissione non è alto, sarà sufficiente indossare la mascherina e lavarsi le mani all'uscita, mentre altre precauzioni non sono necessarie.



L'ARIA CONDIZIONATA

ARIA CONDIZIONATA: SÌ O NO?

L'aria condizionata può essere veicolo di trasmissione dell'infezione, pertanto, durante i periodi di epidemia, l'uso della ventilazione forzata centralizzata va ridotto drasticamente o, meglio, interrotto. Quando l'impianto è in funzione, è necessario prevedere le seguenti misure:

1. Contemporaneamente accendere delle ventole di aerazione.
2. Sanificare e disinfettare il condizionatore. Se presente un elemento di ventilazione indipendente, questo va sottoposto a dei cicli periodici di sanificazione.
3. Aprire regolarmente le finestre per mantenere la circolazione dell'aria nella stanza.





GLI ANIMALI DOMESTICI

IL CONTAGIO DAGLI ANIMALI DOMESTICI

Allo stato attuale non si sono verificati casi di infezione Covid-19 in animali domestici quali gatti o cani. Tuttavia, dopo essere venuti a contatto con animali domestici, è sempre consigliato lavarsi le mani con acqua e sapone per ridurre il rischio di trasmissione di batteri tra l'animale e l'uomo, come l'Escherichia coli o la Salmonella.

Ci sono molti tipi di animali domestici, e poiché ad oggi non è ancora stata fatta chiarezza sull'origine del virus dell'infezione da Covid-19, è vivamente sconsigliato tenere come animali domestici degli animali di cui non si conosca esattamente la provenienza, soprattutto se appartenenti alla categoria della fauna selvatica.

IL TRATTAMENTO DELL'ANIMALE AL RITORNO DALLA PASSEGGIATA

Al ritorno dalla passeggiata, non è necessario sottoporre l'animale a una disinfezione particolare, sarà sufficiente praticare l'igiene quotidiana, come da abitudine. Periodicamente va inoltre praticata la profilassi come da indicazioni.



GLI ANIMALI
FUORI CASA
POSSONO
GIOCARRE TRA
DI LORO?

Sì.

SE UN ANIMALE
È VENUTO A
CONTATTO
CON ANIMALI
A RISCHIO
CONTAGIO,
VA ISOLATO?

In periodo di contagio si consiglia di iso-
larlo e tenerlo sotto osservazione.





IL “CONTATTO STRETTO”

DEFINIZIONE

Per “contatto stretto” si intende un soggetto che è stato a contatto con pazienti infetti o sospetti. La persona definita “contatto stretto” rientra in una di queste categorie:

1. Una persona che vive, studia, lavora assieme a un paziente affetto da Covid-19, oppure ha con lui/lei un contatto ravvicinato in spazi utilizzati in comune, ad esempio utilizza in condivisione la stessa stanza o lo stesso appartamento.
2. Un operatore sanitario, un familiare o altra persona che fornisce assistenza, trattamento medico o presta una visita ad un paziente di Covid-19 o ad altri pazienti nella stessa stanza del paziente infetto, all'interno di un ambiente chiuso dove si trattiene per un periodo anche breve.
3. Una persona che ha viaggiato sullo stesso mezzo pubblico ed è stata a contatto ravvicinato con un paziente infetto, gli assistenti del mezzo, i passeggeri (famigliari, colleghi di lavoro, amici, eccetera) e tutto il personale di bordo che, in seguito a indagini >



apposite, vengano ritenuti aver avuto probabile contatto diretto con le persone infette o sospette.

4. Tutti coloro che in seguito a indagini condotte sul campo da personale apposito vengano ritenuti da questo "contatti stretti".

COME RICONOSCERE UN "CONTATTO STRETTO"

Per valutare l'entità del rischio epidemiologico dato dal fatto di essere venuto a contatto stretto con un paziente, è necessario tenere in conto diversi fattori quali le condizioni cliniche del paziente con cui si è venuti a contatto, la modalità del contatto, le misure di prevenzione che erano state adottate al momento del contatto e il livello di esposizione all'ambiente o agli oggetti contaminati dal paziente.

Per questo è necessario che la valutazione di "contatto stretto" sia eseguita da personale specializzato, mentre le persone interessate dovranno fornire tutte le informazioni richieste. È stato notato che, oltre ai parenti, amici e colleghi del paziente, coloro che rientrano nella categoria "contatto stretto" sono perlopiù passeggeri che hanno viaggiato sullo stesso veicolo di un paziente infetto. >

COME RICONOSCERE UN "CONTATTO STRETTO"

Per questo è necessario memorizzare e riportare al personale specializzato il numero del volo aereo o del treno e fare attenzione alle notizie che vengono diffuse circa casi di infezione che possono essersi verificati su mezzi pubblici; se si tratta di mezzi sui quali abbiamo viaggiato, è necessario autodichiararsi all'autorità competente e mettersi in quarantena.

COSA DEVE FARE UN "CONTATTO STRETTO"

Autodichiararsi all'autorità competente e mettersi in quarantena. Vedi p. 22, "L'isolamento in casa".



PREVENZIONE E TUTELA NEI DIVERSI AMBIENTI



A CASA

LE NORME DI PREVENZIONE IN AMBIENTE DOMESTICO

- Riposare regolarmente, fare una sufficiente attività fisica, dormire.
- Mantenere le buone abitudini di igiene personale: lavarsi le mani (vedi p. 38, "Come lavarsi le mani"), non toccarsi occhi, naso o bocca; quando si tossisce o si starnuta, coprire la bocca con un fazzoletto di carta o con l'incavo del gomito (vedi p. 40, "C'è modo e modo di tossire").
- Gli asciugamani devono essere usati individualmente e non devono essere in comune con altri membri della famiglia; i mobili devono essere puliti.
- Aerare bene gli ambienti, cambiare aria regolarmente, mantenere tutta la casa pulita.
- Quando si aziona lo sciacquone, tenere abbassato il coperchio del gabinetto. >

LE NORME DI PREVENZIONE IN AMBIENTE DOMESTICO

- Tenere in casa tutta l'attrezzatura necessaria, come il termometro, le maschere di protezione sanitaria monouso, le mascherine chirurgiche, oppure le N95/KN95, e i prodotti per la disinfezione della casa.
- Limitare il più possibile le uscite.
- Evitare a tutti i costi contatti con persone che presentano sintomi di malattie dell'apparato respiratorio (febbre, tosse e raffreddore).
- Evitare ogni genere di assembramenti, stare lontani da luoghi affollati.
- Evitare di avvicinare animali selvatici e stare lontani dagli animali da cortile.
- Tenere un controllo costante della temperatura, e fare attenzione a tutti i sintomi. All'insorgenza di tosse o altri sintomi, vedi p. 67 ss., "Ricorso alle cure mediche".

IGIENE E DISINFEZIONE DELLA CASA

Vedi p. 35, "Disinfezione".



**GLI INFUSI
ANTINFLUENZALI,
IL BANLANGEN
O L'ACETO NERO
CHINKIANG POSSONO
PREVENIRE
IL VIRUS?**

No! Gli infusi antinfluenzali e il *banlangen* non hanno alcuna efficacia contro il Covid-19 e l'aceto nero *chinkiang* non disinfetta dal contagio del virus.

**CIBI E BEVANDE:
QUALI
ACCORGIMENTI?**

- Non si devono assumere carni da animali infetti o loro derivati.
- I prodotti alimentari di origine animale, surgelati o freschi, vanno acquistati attraverso canali ufficiali; latte, uova, carne e pesce devono essere consumati previa cottura.
- Gli utensili (asse e coltello) utilizzati nel trattamento dei prodotti crudi devono essere diversi da quelli usati per il trattamento dei prodotti cotti. Finito di trattare il prodotto crudo, prima di manovrare quello cotto, è necessario lavarsi le mani.
- Anche nelle zone ad alto contagio, tutti i prodotti alimentari di carne possono essere consumati senza problemi, a condizione di assicurarsi che il processo di lavorazione, dalla preparazione alla cottura, sia stato effettuato adeguatamente.
- Fare attenzione a mantenere un'alimentazione equilibrata, calcolando i valori nutritivi degli alimenti assunti.



I PRODOTTI ACQUISTATI AL SUPERMERCATO VANNO DISINFETTATI?

Non è necessario, è sufficiente lavarsi bene le mani.

La trasmissione avviene se ci si tocca occhi, naso e bocca con le mani dopo essere venuti a contatto con oggetti contaminati. Poiché il virus ha un periodo di vita limitato fuori dal corpo, dato che la probabilità che i prodotti in esposizione al supermercato siano stati contaminati da goccioline infette è molto bassa, nelle zone a basso rischio epidemiologico non è necessario praticare la disinfezione.



I PIATTI PRONTI A DOMICILIO SONO SICURI?

In generale il cibo pronto con consegna a domicilio è affidabile, tuttavia per garantire la sicurezza degli alimenti è necessario rivolgersi a venditori autorizzati, che garantiscano la corretta profilassi in tutta la filiera di produzione degli alimenti e l'adeguatezza della manipolazione dei cibi durante tutto il processo di lavorazione. Se si sospetta che il corriere durante il trasporto possa essere venuto a contatto con oggetti contaminati, o che il pacchetto sia stato esposto a rischio, si può chiedere di lasciarlo fuori dalla porta e ritirarlo dopo che il corriere se n'è andato. Una volta tolto l'involucro esterno, ci si lava bene le mani e a quel punto il piatto si può consumare in sicurezza.

PACCHI E PRODOTTI PROVENIENTI DA WUHAN

La possibilità che il virus rimanga attivo sulle superfici dei pacchi in arrivo da Wuhan è molto bassa, dato che il virus ha una vita limitata fuori dal corpo. Nel timore che il pacco possa essere stato contaminato dal virus, è sufficiente lavarsi bene le mani (senza toccare occhi, naso o bocca) subito dopo aver aperto il pacco e gettato l'involucro.

UNA DOCCIA CALDA O IL VAPORE POSSONO DEBELLARE IL VIRUS?

Il virus del Covid-19 muore dopo un'esposizione di 30 minuti a una temperatura di almeno 56 °C, temperatura che solitamente non si raggiunge con la doccia o la sauna, tantomeno per una durata così lunga. Inoltre, un'esposizione a una temperatura così alta può indurre svenimento, offuscamento, palpitazioni, o altri malesseri. Ma mantenere l'abitudine di fare la doccia regolarmente riduce il rischio del contagio.

IL CLIMATIZZATORE DOMESTICO È SICURO?

Sulla ventilazione forzata di aria condizionata vedi p. 43, "L'aria condizionata". Anche se il climatizzatore domestico impedisce la trasmissione di virus nelle diverse stanze, nei periodi di utilizzo è necessario aerare gli ambienti a intervalli regolari e assicurarsi di pulire il filtro periodicamente.



C'È UN CONTAGIO NEL PALAZZO

**IL VIRUS SI PUÒ
ANNIDARE NEI
CORRIMANO, SULLE
SCALE E NEI VANI
COMUNI?**

Le superfici di oggetti e attrezzature posti in aree di uso comune possono trattenere il virus ed essere veicolo di trasmissione. Se le si tocca, bisogna lavarsi subito bene le mani. Evitare sicuramente di toccarsi bocca, naso, occhi prima di essersele lavate o disinfettate adeguatamente. Il responsabile della manutenzione del condominio deve assicurarsi della pulizia degli ambienti e provvedere alla loro sanificazione.



IL PERICOLO IN ASCENSORE

Vedi p. 42, "In ascensore".
Il responsabile del condominio deve assicurarsi della pulizia dell'ascensore e provvedere alla sanificazione dello stesso.

I RIFIUTI DEI PAZIENTI INFETTI POSSONO TRASMETTERE IL VIRUS?

Esiste una probabilità molto bassa, pertanto si consiglia di lavarsi bene le mani, evitare il contatto con materiale infetto, e, quando si smaltiscono i rifiuti, indossare i dispositivi di protezione individuale, quantomeno i guanti.



USCIRE

QUANDO SI ESCE

- Nei luoghi pubblici è necessario indossare la maschera di protezione, in particolar modo sui mezzi pubblici di trasporto, e in ambienti con un'alta densità di persone.
- Se possibile, è meglio andare a piedi, in bicicletta, o col mezzo privato.
- Evitare di venire a contatto con persone con febbre, tosse o altri sintomi; se non è possibile, mantenere una distanza di almeno un metro. >



- Quando si deve tossire o starnutire bisogna sempre coprirsi la bocca con un fazzoletto di carta o con la parte interna del gomito flesso (vedi p. 40, "La tosse").
- Non toccare gli oggetti di uso condiviso nei luoghi pubblici.
- Non toccarsi la bocca, il naso e gli occhi con le mani sporche.
- Per l'igiene delle mani è bene procurarsi un disinfettante senz'acqua o salviette disinfettanti a base di alcol.
- Durante i periodi di epidemia non partecipare a raduni di nessun tipo.

QUANDO SI TORNA A CASA

Togliersi la giacca – appendere la giacca su una porta (o comunque all'aria) – togliersi la mascherina – lavarsi le mani – farsi la doccia.

Seguendo questa routine, le probabilità di essere contagiati si abbassano considerevolmente.

Si consiglia di appendere la giacca sempre nello stesso posto, separatamente dagli abiti puliti. Se non sono stati toccati da pazienti infetti, gli abiti difficilmente possono trasmettere il virus.

Poiché sulla giacca che si indossa all'esterno si può fermare della polvere, dello sporco generico, è bene non portarla dentro casa. >

QUANDO SI TORNA A CASA

Su come trattare la mascherina e il lavaggio delle mani, vedere le sezioni apposite (p. 27 ss. e p. 37 ss.).

PROTEGGERSI DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA ALL'APERTO

Vedi p. 56, "Quando si esce".
Durante i periodi di epidemia, bisogna assolutamente evitare i luoghi affollati, comprese palestre al chiuso e all'aperto. Se si pratica attività fisica all'aperto, bisogna evitare luoghi affollati. Molte attività fisiche si possono praticare in casa, come ginnastica, yoga, eccetera.





L'UTILIZZO DI MEZZI PUBBLICI

Vedi p. 56, "Quando si esce".
È necessario fare molta attenzione, indossare sempre la maschera di protezione; se si toccano oggetti di uso comune, maniglie, corrimano, bisogna disinfettarsi bene le mani.

L'UTILIZZO DI VETTURE PRIVATE CON PIÙ DI UNA PERSONA A BORDO

Occorre limitare l'interazione con il personale di bordo, che deve indossare la maschera di protezione; fare attenzione ai colpi di tosse e agli starnuti; tenere aperti i finestrini.
Se a bordo c'è un passeggero con sospetta infezione da Covid-19, bisogna provvedere alla disinfezione dell'interno del mezzo. Vedi p. 35, "Disinfezione".

IN TRENO, IN AEREO

Vedi p. 56, "Quando si esce".
I passeggeri in ingresso e in uscita da stazioni e aeroporti dovrebbero sottoporsi al controllo della temperatura da parte del personale addetto. Non si possono portare cibi in viaggio, per evitare di togliere la mascherina. Non toccarsi con le mani occhi, naso, bocca; in caso di tosse o di starnuti, coprirsi naso e bocca con un fazzoletto di carta o con il tessuto della manica all'altezza del gomito. In viaggio, mantenere la distanza di sicurezza dagli altri passeggeri, e monitorare le >

condizioni di salute dei compagni di viaggio; se si verificano situazioni particolari, lasciare velocemente il proprio posto e rivolgersi immediatamente al capotreno o ad altro personale di bordo. Limitare gli spostamenti all'interno della cabina, o del vagone. Non bere acqua da distributori pubblici, ma portare con sé una bottiglia ad uso personale. Al termine del viaggio, annotare il numero del proprio volo o del treno e prestare attenzione ad eventuali notizie di casi di passeggeri infetti. Nel caso in cui si trattasse di un passeggero con cui si è viaggiato, comunicarlo subito alle autorità e mettersi in quarantena.





IL RITORNO AL LAVORO

**FUORI DALLE
ZONE DI ALTO
CONTAGIO SI
PUÒ TORNARE
AL LAVORO
DIRETTAMENTE?
ALCUNE
PRECAUZIONI**

- Se non si sono avuti contatti con pazienti infetti e non si sono manifestati i sintomi dell'infezione, si può tornare sul luogo di lavoro, secondo le indicazioni delle autorità in atto sul territorio.
- Se si sono avuti contatti con pazienti infetti o si sono manifestati sintomi di infezione, occorre informare direttamente gli organi competenti, mettersi temporaneamente in quarantena volontaria e rivolgersi a un medico in caso di necessità. Il ritorno sul luogo di lavoro viene stabilito sulla base delle reali condizioni di salute, che vengono valutate dal personale specializzato.

**COLORO CHE
NELLE ULTIME
DUE SETTIMANE
HANNO ALLOGGIATO
TEMPORANEAMENTE
O HANNO VIAGGIATO
NELLE ZONE ROSSE
(AD ESEMPIO
WUHAN), POSSONO
RIENTRARE SUL
LUOGO DI LAVORO?**

- Devono comunicarlo al comitato di quartiere o del villaggio, limitare le uscite, soprattutto stare lontani dai luoghi pubblici affollati.
- Per 14 giorni a partire dal momento esatto in cui hanno lasciato la zona infetta devono esercitare un monitoraggio sul proprio stato di salute, che consiste in: misura della temperatura due volte al giorno, osservazione di >

eventuali disturbi dell'apparato respiratorio come episodi di tosse, catarro, senso di oppressione toracica, fatica a respirare. Se possibile, risiedere in un appartamento da soli, o almeno in una stanza singola ben aerata, ed evitare i contatti con altri membri della famiglia. Vedi pp. 22-27, "L'isolamento in casa".

- In caso di insorgenza di sintomi che fanno sospettare di essere stati contagiati (ad esempio febbre, tosse, mal di gola, senso di oppressione toracica, affanno respiratorio, leggera inappetenza, debolezza, calo di energie, nausea, diarrea, mal di testa, aritmia, congiuntivite, dolori muscolari o articolari), è necessario farsi subito vedere da un medico. Vedi p. 69, "La visita medica".



IN UFFICIO

LE INSIDIE DELL'ASCENSORE

Vedi p. 42, "In ascensore".

IL PASSAGGIO DELLE CARTELLE E DEI DOCUMENTI DI LAVORO

Quando ci si passa cartelle e documenti di lavoro tra colleghi è necessario indossare la maschera di protezione, dopo ogni contatto è consigliabile lavarsi le mani.



IL CELLULARE, IL TELEFONO FISSO, LA TASTIERA

In ufficio, tutte le apparecchiature vanno disinfettate periodicamente. I telefoni mobili, fissi, i tavoli, i computer e le tastiere vanno strofinati con un panno imbevuto di alcol (vedi p. 35, “Disinfezione”).

COME FARE PREVENZIONE IN CONTESTI LAVORATIVI CON PIÙ PERSONE IN UNA STANZA

- Assicurarsi delle condizioni igieniche dell’ambiente di lavoro e mantenere la stanza ben aerata.
- Gli uffici in cui lavorano diverse persone sono paragonabili a luoghi pubblici, a meno che non si sia del tutto certi che l’ambiente è libero da virus occorre indossare la mascherina.
- Durante i periodi di epidemia non bisogna utilizzare il sistema centralizzato di condizionamento dell’aria. Nel caso in cui fosse necessario metterlo in funzione, occorre tenere accese le ventole di aerazione. L’apparecchio di condizionamento va igienizzato periodicamente.
- Le finestre devono essere aperte regolarmente per favorire la circolazione dell’aria ogni giorno.
- Periodicamente, tutte le attrezzature dell’ufficio e le maniglie delle porte vanno sottoposte a trattamento di disinfezione, così come altri oggetti nell’ambiente. >

COME FARE PREVENZIONE IN CONTESTI LAVORATIVI CON PIÙ PERSONE IN UNA STANZA

- Prestare particolare attenzione all'igiene delle mani. In ogni ambiente di lavoro deve essere messo a disposizione un lavandino con liquido lavamani e carta per asciugarsi, oppure ci deve essere un distributore di liquido disinfettante per mani da usare senz'acqua, di cui si deve incentivare l'uso.
- Se un lavoratore dovesse sviluppare uno dei sintomi, tra cui febbre, debolezza, tosse secca, pressione toracica, o altro, dovrà immediatamente abbandonare il lavoro, e sottoporsi ai necessari controlli medici. Vedi p. 67 ss., "Ricorso alle cure mediche".

IN RIUNIONE SI PORTA LA MASCHERINA?

- L'uso della mascherina protettiva è consigliato per tutta la durata della riunione.
- Tra colleghi si devono rispettare le distanze di sicurezza.
- Si tengano le finestre aperte il più possibile.
- Si riducano le riunioni al minimo indispensabile.
- Si cerchi di limitare al massimo la durata della riunione.



**È SICURO USARE
IL SISTEMA DI
AERAZIONE FORZATA
NEI LUOGHI DI
LAVORO? VA
DISINFETTATO?**

- Bisogna aprire le finestre il più possibile per mantenere le stanze per aerate.
- L'utilizzo del sistema centrale di ventilazione e condizionamento va ridotto drasticamente, se non interrotto del tutto. Se non è possibile, bisogna mettere in funzione le ventole di aerazione.
- Gli apparecchi di condizionamento dell'aria vanno sottoposti a sanificazione periodica (vedi p. 43, "L'aria condizionata").

IL CONTATTO CON IL PUBBLICO SUL LUOGO DI LAVORO

- Tutti coloro che si trovano sul luogo di lavoro devono indossare la maschera di protezione.
- Prima di permettere l'accesso negli ambienti, le persone devono essere sottoposte a un controllo della temperatura e dichiarare di non essersi recati a Wuhan o in altri luoghi ad alto rischio epidemiologico, di non essere venuti a contatto stretto con persone infette o sospette, e di non presentare la sintomatologia relativa (febbre, tosse, difficoltà respiratorie).
- La vettura utilizzata per l'accoglienza di eventuali visitatori va disinfettata con etanolo (alcol) o altro liquido disinfettante contenente cloro/candeggina, oppure acido peracetico o altri disinfettanti di dimostrata efficacia (vedi p. 35, "Disinfezione").





NEI LUOGHI PUBBLICI

FARE ACQUISTI (AL SUPERMERCATO, AL MERCATO)

Vedi anche p. 56, "Quando si esce".
Non mangiare selvaggina!
Evitare il contatto con carni crude, stare lontani da eventuali animali vivi nell'area di mercati, dai rifiuti e da acque reflue; in caso di contatto accidentale, lavarsi subito le mani accuratamente.

ALL'OSPEDALE

Vedi p. 69, "La visita medica".

AL RISTORANTE

Evitare di consumare pasti insieme ad altre persone, cercare il più possibile di mangiare da soli. Se non si può, fare attenzione a tenere separati i piatti e le posate.



RICORSO ALLE CURE MEDICHE

IN CASO DI SOSPETTO DI CONTAGIO

In primis, se compaiono dei sintomi mentre ci si trova in quarantena domiciliare (vedi p. 24 ss., "Cosa fare in quarantena"), >



è necessario rivolgersi al medico immediatamente. Quando ci si reca in ospedale ci si deve attenere alle indicazioni di p. 69 (“La visita medica”). Se non ci si trova in quarantena, bisogna fare un’autovalutazione tenendo in considerazione i seguenti punti:

1. Sintomi quali temperatura superiore ai 38 °C, respiro corto, dispnea.
2. Età superiore a 65 anni e inferiore a 5 anni.
3. Non essere in gravidanza, non avere malattie croniche (ai polmoni, al sistema circolatorio, di insufficienza renale o al sistema immunitario), o non essere obesi.

Se le circostanze sopraindicate compaiono in contemporanea, è opportuno rimanere in casa e mantenere un’osservazione



stretta. Durante il periodo di permanenza in casa, si consiglia di bere acqua ed assumere dei leggeri antinfluenzali.

Allo stesso tempo, si deve utilizzare la maschera, fare attenzione a lavarsi bene le mani, aerare la stanza e prendere tutte le misure precauzionali di tutela per sé e per i propri famigliari.

Ci si deve rivolgere a un medico se:

1. Dopo 1-2 giorni di osservazione in casa la situazione non migliora.
2. In tempi recenti si è venuti a contatto con persone che presentavano febbre, tosse o altri sintomi, oppure si sono frequentati luoghi affollati, come ospedali, supermercati, mercati contadini, oppure luoghi in presenza di animali selvatici.
3. Nel caso di anziani, donne in gravidanza, persone obese e pazienti con malattie croniche di tipo respiratorio, circolatorio, renale o relative ad altri organi, e pazienti immunodepressi.

LA VISITA MEDICA

Il tragitto verso l'ospedale e ritorno

- Indossare la maschera di protezione, tossire e starnutire nel gomito o in un fazzoletto di carta e non coprire naso e bocca con le mani.
- Evitare di usare mezzi pubblici, autobus, metropolitana o treni e di recarsi in luoghi affollati. >

LA VISITA MEDICA

- Gli operatori del mezzo di trasporto devono provvedere immediatamente alla sanificazione.

Durante la visita

- È importante collaborare positivamente con i medici, comunicando se si è stati anche solo per un tempo breve nelle zone ad alto livello epidemiologico, e se, prima di notare i sintomi, si è stati in contatto con pazienti con diagnosi certa o sospetta; si devono anche fornire informazioni sulle persone che si sono incontrate dopo l'insorgenza dei sintomi, per dare la possibilità ai medici di proseguire nelle indagini.
- Se si sospetta di avere contratto l'infezione da Covid-19, ci si deve recare in ospedale dirigendosi direttamente nell'area allestita per l'accoglienza dei sospetti di contagio, e non in altri reparti.
- Se ci si deve recare in ospedale per altri motivi, non entrare nelle zone allestite per l'accoglienza dei pazienti sospetti di avere contratto l'infezione da Covid-19, o nel pronto soccorso, stare lontani da pazienti con febbre o tosse. In caso di incontro accidentale, tenere almeno un metro di distanza.
- Finita la visita medica, non trattenersi nell'area ospedaliera, ma fare subito ritorno a casa.



CONTROLLI PROGRAMMATI IN GRAVIDANZA

I controlli periodici sono consentiti previa adozione di tutte le misure di prevenzione. In caso di febbre, tosse, affanno o altri sintomi, avvisare prontamente il medico.

LA VACCINAZIONE INFANTILE

I genitori si devono informare presso i centri di profilassi infantile o i servizi sanitari locali circa l'opportunità di praticare la vaccinazione ai propri bambini. Le indicazioni variano da vaccino a vaccino. Molti vaccini possono essere opportunamente rimandati. Si prega di attenersi alle indicazioni dei servizi sanitari locali e dei centri per la profilassi infantile.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Chinese Center for Disease Control and Prevention (CDC):

Technical guidance for Prevention and control of COVID-19 (V Ed). (En)
(VI edizione: <http://www.chinacdc.cn/en/COVID19/202003/P020200323390496137554.pdf>)

Chinese Center for Disease Control and Prevention (CDC):

Indicazioni sull'utilizzo della maschera di protezione (Ch)
http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb_11803/jszl_2275/202003/t20200319_214559.html

Chinese Medical Association - Il controllo dell'infezione polmonare COVID-19

https://www.cma.org.cn/art/2020/2/3/art_2926_32347.html

World Health Organization (WHO): Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-infection-prevention-and-control-for-health-care-workers-caring-for-patients-with-suspected-or-confirmed-2019-ncov>

World Health Organization (WHO): Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contacts

[https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

Servizi online per la Salute del cittadino della capitale - Diagnosi e trattamento di pazienti con tosse

<https://m.weibo.cn/2417852083/4464198442961826>



Lenovo 联想



Zhang Wenhong

A Shanghai, il prof. Zhang Wenhong è direttore del gruppo di ricerca clinica sull'infezione virale polmonare da Covid-19. È responsabile del Reparto Malattie Infettive del Policlinico Huashan dell'Università Fudan; Direttore di Medicina Interna presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Shanghai; vice-presidente dell'Associazione dei Medici Internisti Cinesi; segretario dell'Associazione Cinese Medici Infettivologi, membro diri-

gente e vicedirettore dell'Associazione Nazionale di Profilassi Medica delle Malattie Infettive; Direttore della commissione di medici infettivologi della municipalità di Shanghai; Presidente onorario dell'Associazione Medici Infettivologi della municipalità di Shanghai e capo-redattore della rivista scientifica *Chinese Journal of Infectious Diseases*.

Attraverso una lunga esperienza clinica, ha maturato una grande competenza nella diagnosi e cura di queste nuove patologie virali. Ha partecipato ai gruppi di profilassi e trattamento della SARS, dell'influenza aviaria H7N9 e di Ebola, in Africa.

Dal gennaio 2020, dopo l'esplosione di contagi da Covid-19, presiede l'equipe medica per il trattamento dell'epidemia della municipalità di Shanghai e pubblica numerosi articoli di informazione scientifica sul controllo del contagio su riviste scientifiche e di divulgazione, oltre che sul programma di WeChat "Huashan-Malattie infettive" (*Huashan ganran*), tenuto dal Reparto di Malattie Infettive dell'Ospedale Huashan - Policlinico Universitario di Shanghai.



Bononia
University Press

www.sstp.cn
www.bononline.com

