



COVID-19

VADEMECUM

Per affrontare al meglio l'emergenza sanitaria

a cura di SEE·D ANTHROPOLOGY

IL VIRUS - IN BREVE

I **coronavirus** (CoV) sono un'ampia famiglia di **virus respiratori** che possono causare malattie lievi o moderate.

I coronavirus sono **comuni** in molte specie **animali** (come i cammelli e i pipistrelli) ma in alcuni casi, se pur raramente, possono evolversi e infettare l'**uomo** per poi **diffondersi** nella popolazione.

Il nuovo coronavirus **SARS-CoV-2** (Sindrome respiratoria acuta grave coronavirus 2) è stato identificato a **Wuhan** in Cina a dicembre 2019. L'OMS ha chiamato la malattia respiratoria **COVID-19**.

IL VIRUS - NEL DETTAGLIO



Il 31 dicembre 2019 la Commissione Sanitaria Municipale di **Wuhan** (Cina) ha segnalato all'Organizzazione Mondiale della Sanità un cluster di **casi di polmonite** ad eziologia ignota nella città di Wuhan, nella provincia cinese di Hubei. Il 9 gennaio 2020, il CDC cinese ha riferito che è stato **identificato** un nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) come agente causale della malattia respiratoria poi denominata **Covid-19**. La Cina ha reso immediatamente **pubblica** la sequenza genomica che ha permesso la realizzazione di un **test diagnostico** in modo tempestivo.



I primi due casi di Coronavirus in **Italia**, una coppia di turisti cinesi, sono stati confermati il **30 gennaio** dall'**Istituto Spallanzani**, dove sono stati ricoverati in isolamento dal 29 gennaio. Il **26 febbraio** sono stati dichiarati **guariti**. Il primo caso di trasmissione secondaria si è verificato a **Codogno**, Comune della Lombardia in provincia di Lodi, il **18 febbraio 2020**. Il Governo italiano ha dichiarato il **31 gennaio** lo **Stato di emergenza**, stanziato i primi fondi e nominato Commissario straordinario per l'emergenza il Capo della protezione civile **Angelo Borrelli**.

L'INFEZIONE - IN BREVE

I **sintomi** più comuni di un'infezione da coronavirus nell'uomo includono febbre, tosse, difficoltà respiratorie. **Nei casi più gravi**, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e persino la morte.

Il nuovo coronavirus è un **virus respiratorio** che si diffonde principalmente attraverso il **contatto** con le **goccioline del respiro** delle persone infette

Non esiste un **trattamento specifico** per la malattia. Il trattamento è basato sui sintomi del paziente. I **vaccini** sono in fase di studio.



L'INFEZIONE - NEL DETTAGLIO



I sintomi possono includere:

- > Naso che cola
- > Mal di testa
- > Tosse
- > Gola infiammata
- > Febbre
- > Sensazione generale di malessere



L'infezione da nuovo coronavirus può causare anche **sintomi più severi** quali polmonite e difficoltà respiratorie. Raramente può essere fatale. Dato che i sintomi provocati dal nuovo coronavirus sono aspecifici e simili a quelli del raffreddore comune e del virus dell'influenza è possibile, **in caso di sospetto**, effettuare esami di laboratorio (tampone) per confermare la diagnosi.



Il nuovo coronavirus si diffonde **tramite:**

- > La saliva, tossendo e starnutendo
- > Contatti diretti personali
- > Le mani, ad esempio toccando con le mani contaminate (non ancora lavate) bocca, naso o occhi



Secondo i dati dell'OMS, le **persone sintomatiche** sono la causa principale di diffusione del virus.

Il **periodo di incubazione** varia tra 2 e 12 giorni; 14 giorni rappresentano il limite massimo di precauzione.

LA PREVENZIONE - IN BREVE

È importante mantenere una **corretta igiene** delle superfici e delle mani.

È possibile **ridurre il rischio** di infezione aderendo alle misure di **isolamento**.

Le persone più suscettibili alle forme gravi sono gli **anziani** e quelle con **malattie pre-esistenti**, quali diabete e malattie cardiache.



LA PREVENZIONE - NEL DETTAGLIO



Alcune **semplici raccomandazioni** per contenere il contagio da coronavirus:

1

Lavati spesso le mani con acqua e sapone, oppure usa un gel disinfettante a base alcolica

2

Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani

3

Evita contatti ravvicinati, mantenendo la distanza di almeno un metro

4

Evita luoghi affollati

5

Copri bocca e naso con **fazzoletti monouso** quando starnutisci o tossisci, altrimenti, usa la piega del gomito

6

Evita le strette di mano e gli abbracci fino a quando questa emergenza sarà finita

Se hai sintomi simili all'influenza resta a casa, non recarti al pronto soccorso o presso gli studi medici, ma contatta il medico di medicina generale, i pediatri di libera scelta, la guardia medica o i numeri regionali

LA RESPONSABILITÀ - IN BREVE

Mantieni la calma e abbi cura di **te stesso**, del tuo **ambiente** e delle tue **abitudini igieniche**.

Assicurati che **parenti, amici e colleghi** stiano bene e rispettino le **raccomandazioni** per prevenire il contagio.

Attieniti rigorosamente ai **decreti** e alle indicazioni emanate dal **governo**.



LA RESPONSABILITÀ - NEL DETTAGLIO



In questa fase di emergenza cerca di fare più **attenzione** alle tue abitudini, ai tuoi gesti e all'igiene tua e dell'ambiente intorno a te. Il tuo **senso di responsabilità** è determinante per riuscire a rallentare la diffusione del nuovo coronavirus. Evita inoltre di assaltare i supermercati, resteranno aperti.

> Esci il meno possibile e solo per motivi lavorativi, di salute o necessità – se richiesto, compila un'autocertificazione che attesti tali esigenze; per fare la spesa è meglio uscire da soli

> Evita i raggruppamenti di persone in luoghi pubblici o aperti al pubblico

> Se hai più di 37,5° C di febbre o sintomi respiratori, rimani a casa, limita il più possibile i contatti sociali e contatta il tuo medico curante

> Indossa una mascherina se sospetti di aver contratto il coronavirus, se presenti sintomi quali tosse o starnuti, o se ti prendi cura di una persona con sospetta infezione da coronavirus



Preoccupati anche dei tuoi parenti, dei tuoi amici e dei tuoi colleghi – anche solo per accertarti del loro stato di salute. La **responsabilità collettiva** si rafforza grazie alla condivisione delle informazioni e delle raccomandazioni utili a proteggere le nostre comunità.

IL LAVORO - IN BREVE

Al lavoro, cerca di **limitare** i contatti sociali e gli spostamenti.

Se possibile, sfrutta il **lavoro agile** a distanza (smart working).

Usa i servizi e le soluzioni di **solidarietà digitale** a supporto di cittadini e imprese.



IL LAVORO - NEL DETTAGLIO



Se lavori in un **ufficio** o in un'**azienda**, cerca di prestare attenzione alle **raccomandazioni basilari**: limita i contatti fisici e ravvicinati, rispetta le norme igieniche, e se possibile evita di spostarti da un luogo a un altro. Ricordati inoltre, in caso di spostamenti, di compilare l'autocertificazione.



Se la tua azienda o il tuo datore di lavoro ne ha la possibilità, sfrutta lo **smart working** e lavora da casa. Questa modalità è la più sicura per evitare di diffondere ulteriormente il virus, così da garantire una rapida ripresa delle normali attività lavorative.



Numerose imprese, associazioni e start-up stanno collaborando con il **Ministro per l'Innovazione Tecnologica e la Digitalizzazione** per fornire **servizi gratuiti** a supporto di lavoratori e imprese (smart working, connettività, servizi, informazione, e-learning).

PER MAGGIORI INFORMAZIONI
solidarietadigitale.agid.gov.it

A CASA - IN BREVE

A casa possiamo investire il nostro tempo libero nella **lettura**, nell'**apprendimento** e nello **svago**.

In cucina possiamo dedicare più attenzioni alla nostra **dieta**, mangiando in maniera più **salutare** e sperimentando nuove ricette.

Per **mantenerci in forma**, possiamo praticare alcuni semplici esercizi che richiedono poco spazio.



A CASA - NEL DETTAGLIO



Non sai cosa leggere? Ci sono numerosi siti che offrono **e-book gratuiti**:

- > Progetto Gutenberg
- > LiberLiber
- > Mondadori Store
- > Archive.org
- > Amazon



Vuoi acquisire **nuove competenze** o imparare qualcosa di nuovo?

- > Coursera
- > Google Digital Training

Oppure sfida amici e amiche con un **quiz a distanza**:

- > Kahoot!

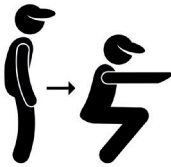


Cerca di mangiare in modo equilibrato, introducendo ad esempio più **cereali, legumi, ortaggi e frutta**; limitando il consumo di **grassi** di origine animale e preferendo quelli di origine **vegetale**; moderando il consumo di **zuccheri** in alimenti e bevande; bevendo **acqua** in abbondanza; utilizzando poco **sale**; non eccedendo nel consumo di **alcolici**.

Per provare **nuove ricette**, ti consigliamo:

- > GialloZafferano

A CASA - NEL DETTAGLIO



Per mantenerti in forma, pur restando a casa, puoi fare alcuni **semplici esercizi**, a partire da qualche serie di **squat**:

- > **Principianti**: 20, 20, 20 - Con 1 minuto di riposo tra le serie
- > **Esperti**: 50, 20, 30 - Con 30 secondi di riposo tra le serie



A seguire, puoi esercitarti con alcune serie di addominali:

- > **Principianti**: 15, 15, 15 - Con 1 minuto di riposo tra le serie
- > **Esperti**: 30, 30, 30 - Con 30 secondi di riposo tra le serie



Infine, prova a eseguire qualche piegamento:

- > **Principianti**: 5, 5, 5 - Con 1 minuto di riposo tra le serie
- > **Esperti**: 12, 12, 12 - Con 30 secondi di riposo tra le serie

INFORMAZIONE - IN BREVE

Per maggiori informazioni, rivolgiti **esclusivamente** ai siti del **governo** e dei **ministeri** preposti alla gestione dell'emergenza.

Prima di diffonderle, **verifica sempre le notizie** che vengono annunciate sui giornali, telegiornali, social network, chat e siti internet e attendi le comunicazioni del governo.

Mantieniti aggiornato sui decreti ministeriali e sulle misure di supporto economico alle famiglie, agli studenti e ai lavoratori.



INFORMAZIONE - NEL DETTAGLIO



GOVERNO ITALIANO

www.salute.gov.it/nuovocoronavirus

EUROPEAN CENTER FOR DISEASE PREVENTION AND CONTROL

www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china

OMS

www.who.int/health-topics/coronavirus

NUMERO UNICO ITALIA

1500

[Contatta il 112 o il 118 soltanto se strettamente necessario]

NUMERI VERDI REGIONALI

Basilicata: 800 99 66 88	Pr. Trento: 800 867 388
Calabria: 800 76 76 76	Pr. Bolzano: 800 751 751
Campania: 800 90 96 99	Puglia: 800 713 931
Emilia-Romagna: 800 033 033	Sardegna: 800 311 377
Friuli Venezia Giulia: 800 500 300	Sicilia: 800 45 87 87
Lazio: 800 11 88 00	Toscana: 800 55 60 60
Lombardia: 800 89 45 45	Umbria: 800 63 63 63
Marche: 800 93 66 77	Val d'Aosta: 800 122 121
Piemonte: 800 19 20 20	Veneto: 800 462 340

SEE·D ANTHROPOLOGY

Piattaforma di ricerca, formazione e consulenza antropologica.

Il progetto è stato sviluppato da Francesco Danesi e Alice Gattari.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
seedanthropology@gmail.com