

## CORONAVIRUS: LE SEI REGOLE FONDAMENTALI PER EVITARE IL CONTAGIO

23 Agosto 2020



L'AQUILA - Sei consigli per affrontare senza patemi i tempi del VIRUS, evitando comportamenti troppo disinvolti e non facendoci travolgere dalla paura e dell'ansia.

Dobbiamo stare attenti al rischio contagi per via aerea?

Non basta evitare colpi di tosse e starnuti. La novità di questi giorni consiste nell'osservazione che i virus respiratori possono diffondersi non solo attraverso le goccioline respiratorie fuoriuscite dalla bocca attraverso starnuti e colpi di tosse, ma possono cavalcare anche polveri sospese e altre particelle microscopiche. Lo hanno dichiarato ricercatori dell'Università di California a Davis.

Coprire bocca e naso è sempre necessario?

Rappresenta una BARRIERA alla trasmissione che si verifica a causa di particelle emesse da colpi di tosse, starnuti o parlando con un soggetto infetto. Al momento sappiamo ancora troppo poco su quali corridoi aerei propagano il contagio. La dinamica potrebbe essere diversa per diversi ceppi inclusi i coronavirus come Sars-Cov-2.

Stare distanti un metro al chiuso, senza mascherine, è sufficiente?

NO. Purtroppo questo atteggiamento dettato dall'Oms fu inserito nel decalogo dei comportamenti, laddove si leggeva: "Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o se assisti persone malate". Il distanziamento nei luoghi chiusi resta quindi sì di almeno un metro dagli altri soggetti, ma non è sufficiente: occorre sempre indossare la protezione.

E qual è la distanza da mantenere all'aria aperta?

In Italia si raccomanda il distanziamento minimo di un metro, che raddoppia a due metri quando si fa sport. Quindi è consentito praticare sport o attività motoria all'aperto, anche in aree attrezzate e parchi pubblici, nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale di almeno due metri per l'attività sportiva, e di almeno un metro (minimo) per ogni altra attività.

Anche d'estate occorre stare bardati e distanziati?

Ancora oggi tutti, stante l'epidemia e in attesa del vaccino, devono proteggersi davanti ad altre persone. Uno dei sostenitori del principio di precauzione è Francesco Garbagnati, clinico milanese, che lanciò i primi appelli in questo senso.

Vanno bene le mascherine di stoffa?

Tutti i mezzi efficaci come barriera limitano la diffusione alle prime vie respiratorie, come hanno riconosciuto le società scientifiche dei chirurghi italiani (ACOI - SIC) e degli anestesisti rianimatori (SIAARTI). Nel comunicato del 9 aprile scorso si

legge che l'impiego non solo di mascherine (anche lavabili e riutilizzabili), ma di qualunque altra barriera, sciarpa, foulard, visiera, limita la dispersione delle goccioline e il conseguente contagio.