AURES

Strategie e politiche di comunicazione

MONITORAGGIO MEDIA

Venerdì 06 marzo 2020

Rassegna stampa AMCLI 6 marzo 2020

SIFA MEDIA MONITORING

SIFA srl - Via G. Mameli, 11 – 20129 MILANO
+390243990431
help@sifasrl.com - www.sifasrl.com

Sommario

N.	Data	Pag	Testata	Articolo	Argomento
1	06/03/2020	8, 9,	VIVERSANI&BELLI	**CORONOVAIRUS, AD OGNUNO LA SUA PREVENZIONE**	AMCLI

coronavirus

A OGNUNO LA SUA PREVENZIONE

È l'argomento del momento: ha monopolizzato giornali, social, trasmissioni tv, creando allarmismo. Eppure, non tutti sanno quali sono i comportamenti consigliati alle diverse categorie per proteggersi

Se sei adulto e stai bene

Gli adulti in buona salute sono fra le categorie più protette nei confronti del nuovo Coronavirus. Questo non significa, però, che siano immuni: se entrano in contatto con persone infette possono infettarsi e, a volte, ammalarsi. Lo dimostrano le decine di casi registrati in questi giorni in Italia. In genere, però, hanno un rischio molto basso di sviluppare complicanze. Ecco, allora, le regole di prevenzione da mettere in pratica.

✔ **Continuare a condurre una vita normale.** È comprensibile e anche utile avere paura, ma non bisogna sconfinare nell'irrazionalità: chiudersi in casa non serve a nulla, anzi.

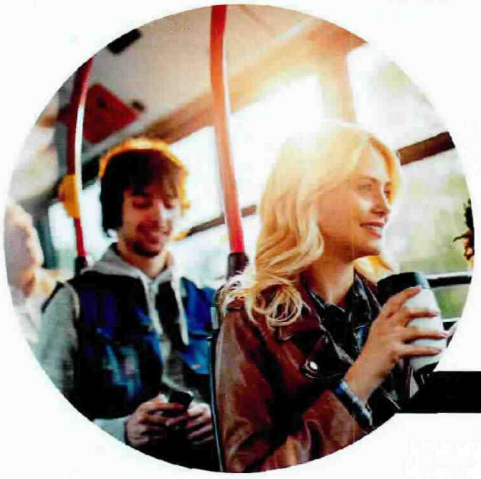
✔ **Non è necessario stare a casa dal lavoro,** nemmeno se si lavora in open space. Meglio, comunque, mantenersi a distanza di almeno un metro dai colleghi e lavarsi spesso le mani.

✔ **Si possono usare tranquillamente i mezzi pubblici:** l'importante è lavarsi le mani subito dopo e non portarle a naso, bocca e occhi durante il tragitto. Cercare, poi, di non stare troppo vicini alle altre persone.

✔ **Si possono frequentare ristoranti, bar e locali pubblici,** teatri, cinema, musei, mostre, biblioteche osservando le regole di prevenzione descritte.

✔ **Fare attività sportiva all'aperto...** ma senza esagerare: il movimento rende più efficienti le difese, ma nelle due ore successive a un'attività intensa si verifica una riduzione momentanea della risposta immunitaria.

✔ **Cercare di combattere lo stress** e di concedersi dei momenti di relax: le tensioni, infatti, aumentano lo stato di vulnerabilità.



I diabetici devono monitorare la glicemia: se diventa troppo alta, infatti, pregiudica il buon funzionamento del sistema immunitario.

se hai già un'altra malattia

Chi ha disturbi preesistenti corre un rischio maggiore di contrarre il virus e di sviluppare forme complicate della malattia.

* In particolare, devono stare attenti gli immunodepressi e coloro che hanno diabete, malattie cardiache, respiratorie e oncologiche. Sono, infatti, persone **già debilitate**, che fanno più fatica a proteggersi dalle infezioni.

LE INDICAZIONI DA SEGUIRE

✔ Ridurre al minimo indispensabile le uscite nei luoghi affollati.

✔ Mantenere una distanza di almeno un metro anche da amici e famigliari, che possono essere veicolo di virus.

✔ Se si hanno visite o esami in programma non annullarli, a meno che siano l'ospedale o il centro a posticiparli: i rischi derivanti dalla perdita del normale ritmo dei controlli sono di gran lunga maggiori di quelli legati alla frequentazione delle strutture sanitarie.

✔ Su consiglio del medico, prendere integratori a base di vitamine del gruppo B: aiutano a contrastare la fatica fisica e psichica, che rendono meno attivo il sistema di difesa.

✔ Nel caso in cui si abbia qualche disturbo collegato alla propria malattia o di altra natura, evitare il Pronto soccorso. Se non c'è urgenza, meglio rivolgersi al medico di base oppure allo specialista dal quale si è in cura.

✔ Chi soffre di malattie respiratorie dovrebbe indossare sempre le apposite mascherine.

✔ Rinunciare alle sigarette: il fumo, infatti, riduce le difese contro le infezioni virali e batteriche.

→ SU 100 PERSONE MALATE, 80 GUARISCONO IN

www.sifasrl.com - Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

se sei in gravidanza

Al momento i dati relativi al Covid 19 nelle donne incinte sono scarsi, per cui si possono solo fare ipotesi. «È, però, certo che nei nove mesi il sistema di difesa si altera, per cui le gestanti sono più suscettibili alle infezioni virali, di qualunque tipo, e alle loro complicanze (comunque rare)» spiega la dottoressa Elsa Viora, presidente dell'Associazione ostetrica ginecologi ospedalieri italiani.

* Gli esperti, considerando gli effetti di Sars, Mers e influenza stagionale, ipotizzano che la nuova malattia, se contratta nei primi mesi, possa aumentare il rischio di aborto. Va detto, poi, che nel primo trimestre la febbre alta, di qualunque origine, espone a una maggiore possibilità di aborto e/o di danni al feto.

* A oggi, però, nei pochissimi casi registrati non è stata dimostrata la trasmissione materno-fetale del virus. Anzi, in Italia una mamma positiva al Coronavirus ha partorito un bebè sano.

LE REGOLE DALL'ESPERTA

✔ Osservare con scrupolo ancora maggiore le regole generali di prevenzione.

✔ Recarsi in Pronto soccorso solo nelle situazioni di urgenza, che siano legate alla gravidanza o di altra natura. In caso contrario, è meglio contattare prima il/la ginecologo/a o l'ostetrica di fiducia oppure l'ospedale.

✔ Sottoporsi a visite ed esami previsti in gravidanza. Non bisogna avere paura di recarsi nelle strutture sanitarie. È molto più rischioso non rispettare i controlli suggeriti.

✔ Non serve rinunciare ai corsi di preparazione alla nascita: in genere, sono frequentati da un numero limitato di persone. Inoltre, sono organizzati in strutture, quali ospedali, consultori, ambulatori, centri che sanno come gestire l'emergenza Coronavirus e, quindi, contenere i rischi.

✔ Cercare di uscire all'aria aperta, di muoversi e di avere uno stile di vita attivo: chiudersi in casa non è certo l'ideale per una gravidanza in salute.

Il vaccino antinfluenzale non protegge dal Coronavirus, ma è comunque consigliato per le donne incinte, in quanto diminuisce anche il rischio di complicanze dell'influenza.

MODO SPONTANEO, SOLO UNA PICCOLA PARTE RISCHIA DAVVERO LA VITA

www.sifasrl.com - Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SÌ ALL'ARIA APERTA!

Mai come in questo periodo, è bene trascorrere del tempo all'aria aperta. Infatti, l'esposizione al sole aumenta la produzione di vitamina D, una sostanza che attiva le cellule di difesa.

✔ In generale, poi, stare in ambienti esterni stimola in modo positivo l'organismo. Senza dimenticare che, in questo modo, si passa meno tempo in luoghi chiusi e a più alto rischio di contagio.

se sei anziano

Sono una delle categorie più vulnerabili alle infezioni in genere. Con gli anni **il sistema immunitario si indebolisce** e l'epitelio respiratorio perde parte della sua capacità di eliminare i microrganismi patogeni.

* Inoltre, con l'età è più comune soffrire di una qualche **malattia cronica**, che già di per sé debilita l'organismo; in questi casi, poi, spesso si seguono trattamenti prolungati con farmaci che possono abbassare le difese. Ecco perché la maggior parte dei casi più seri è stata registrata proprio tra le persone di età avanzata.

LE INDICAZIONI DA SEGUIRE

✔ Evitare i luoghi affollati: si può andare al supermercato o nei centri commerciali, ma non nelle ore di punta. Meglio frequentarli alla mattina, per esempio.

✔ Se gli anziani sono in buona salute, possono andare nei ristoranti: i tavoli sono posti a una certa distanza, per cui non ci si trova a stretto contatto con degli sconosciuti.

✔ Nei bar e nei centri anziani occorre qualche accortezza in più, perché i contatti sono più ravvicinati. È meglio non giocare a carte, ma nulla vieta di prendere un caffè, purché non ci si tocchi mai il viso con le mani e non ci si avvicini troppo agli altri.

✔ Aumentare il consumo di frutta e verdura, che forniscono sostanze in grado di rafforzare il sistema di difesa. Sì anche a cereali integrali, pesce azzurro e legumi.

✔ Bere molto: gli anziani tendono a farlo poco, ma se le vie respiratorie sono disidratate sono più vulnerabili.

→ IN QUESTO PERIODO, ANCORA DI INCERTEZZA, È MEGLIO LIMITARE GLI

www.sifasrl.com - Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

se sei un adolescente

«È importante spiegare ai ragazzi che non devono avere paura dell'infezione Covid 19, ma che è bene **cercare di non prenderla**, visto che è una malattia nuova e che ha già contagiato molte persone» dice la dottoressa Laura Lancella, responsabile Malattie infettive ad alta complessità, ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma.

LE REGOLE DALL'ESPERTA

✔ Insistere ancora di più sull'importanza *del lavaggio delle mani, spiegando che* non basta una sciacquatina veloce. Magari mostrare dei video che spiegano come fare (sul sito del ministero della Salute).
✔ Per quanto riguarda scuole, palestre, centri sportivi, piscine, biblioteche, ludoteche, anche in questo caso attenersi a quanto stabilito dalle autorità.
✔ In linea di massima, è sempre meglio evitare i luoghi troppo affollati.
✔ Far vivere ai ragazzi l'astensione scolastica come un periodo di vacanze extra e non come una reclusione.
✔ Insegnare loro a utilizzare un fazzoletto di carta quando si starnutisce o si tossisce.

Se si ha anche solo qualche linea di febbre, è meglio rimanere in casa, specie nella fase iniziale, e contattare al più presto il proprio medico di base.

i bambini HANNO REAZIONI PIÙ LIEVI

La buona notizia è che, a oggi, i bambini colpiti dall'infezione Covid 19 sono pochi e tutti in forma molto lieve: esattamente come era successo ai tempi della Sars.

*** Non si sa perché il virus è meno aggressivo in età infantile, ma alcuni scienziati ipotizzano che il merito potrebbe essere della maggiore esposizione alla famiglia dei Coronavirus: i bambini, infatti, si ammalano con frequenza di raffreddore, che spesso è provocato proprio da Coronavirus. Ebbene, questo continuo contatto potrebbe di fatto proteggerli.**

LE REGOLE DALL'ESPERTA

✔ Lavare spesso le mani dei bimbi: tendono a toccare tutto e a portarsi le mani in continuazione alla bocca e agli occhi.
✔ Tenerli a casa da scuola solo se c'è un'ordinanza: in questo momento è importante fidarsi delle indicazioni degli addetti ai lavori. «Dove non è stata predisposta questa misura, i bambini possono continuare a frequentare le scuole» consiglia la dottoressa Laura Lancella.
✔ Sì al gioco e sport all'aria aperta: non è vietato andare al parco, uscire in bicicletta, giocare in cortile. Al contrario: trascorrere del tempo fuori è salutare... per bambini e non solo.
✔ Non tenere i piccoli troppo vicini a persone malate in luoghi chiusi.
✔ Curare ancora di più la loro alimentazione, proponendo una dieta sana, che apporti sali minerali e vitamine. In particolare, servono la vitamina C, che protegge le mucose, e la D, che è di aiuto per il sistema immunitario.
✔ Fare in modo che riposino un numero sufficiente di ore.

5 consigli *scaccia virus*

1. Lavarsi spesso le mani, a maggior ragione prima e dopo aver frequentato un luogo pubblico, essersi soffiati il naso, aver tossito o starnuto, aver maneggiato alimenti. Bisogna utilizzare acqua e sapone e sfregare bene palmo, dorso, spazi fra le dita e polso, per almeno 20 secondi. In assenza di acqua e sapone, si possono utilizzare anche i disinfettanti a base di alcol al 60%.

2. Mantenersi a circa un metro di distanza dalle altre persone, specie se hanno sintomi respiratori, tossiscono, starnutiscono o hanno la febbre.

3. Non toccarsi con le mani non lavate occhi, naso o bocca perché sono le porte di ingresso del virus nell'organismo.

4. Tossire e starnutire nell'incavo del gomito oppure in un fazzoletto di carta monouso, gettandolo subito dopo in un cestino chiuso. Poi, lavarsi le mani.

5. Pulire accuratamente le superfici con disinfettanti a base di candeggina, cloro, solventi, etanolo al 75%, acido peracetico o cloroformio: sono gli unici in grado di uccidere il virus.

QUALI MASCHERINE?

Le mascherine più idonee sono quelle di classe FFP3 o FFP2, dotate di filtri. Quelle chirurgiche hanno un'efficacia più ridotta. Qualsiasi modello andrebbe sostituito ogni quattro ore e indossato dopo aver lavato le mani. La mascherina va messa in modo che copra naso e bocca e aderisca bene al volto. Non va mai toccata con le mani. Va tolta prendendola dall'elastico, poi va gettata nel cestino. Al termine, bisogna lavarsi le mani.

Servizio di Silvia Finazzi.
Con la consulenza del dottor Pierangelo Clerici, presidente Associazione dei microbiologi clinici italiani (Amcli) e direttore dell'unità operativa di Microbiologia, Azienda socio sanitaria territoriale Ovest milanese.

SPOSTAMENTI NON NECESSARI (COME UNA GITA)

www.sifasrl.com - Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.