



COMUNICATO DELLA FONDAZIONE PILARES PER L'AUTONOMIA PERSONALE SULLA LA PREVENZIONE DEL CORONAVIRUS (COVID-19) NELLE PERSONE ANZIANE E IN ALTRI GRUPPI VULNERABILI.

Perché il virus colpisce di più le persone anziane rispetto ad altri gruppi di età?

Ciò si deve, soprattutto, al fatto che loro sono con più frequenza quelle che presentano problemi di salute di base, come infezioni respiratorie croniche, problemi cardiovascolari, diabete, asma, ecc.

Per questa ragione si raccomanda che le persone anziane, soprattutto quelle che hanno dei problemi pregressi di salute, prendano delle misure di maggior protezione per non contagiarsi.

Eppure, bisogna evitare che questa crisi sanitaria renda più graavi i problemi di discriminazione e gli stereotipi esistenti nei confronti delle persone anziane. **Essere anziano non è sinonimo di malattia.**

Come si produce il contagio?

Il contagio si produce attraverso il contatto stretto con le secrezioni respiratorie generate dalla tosse o dallo starnuto di una persona malata.

Le goccioline respiratorie (secrezioni) che emitiamo quando starnutiamo, tossiamo, parliamo, si trasmettono per via aerea a una distanza approssimativa di 1 o 2 metri, non di più.

Allo stesso modo possiamo contagiarsi toccando prima degli oggetti o superfici che possono essere stati contagiati e poi toccandoci il viso o gli occhi.

Quali sintomi sono i più comuni per allarmarsi in caso COVID-19?

- Avere febbre
- Tosse
- Sensazione di mancanza d'aria

Si possono avere anche dei problemi digestivi, come diarea e dolore addominale.

Se hai questi sintomi, devi chiamare il 112 per ricevere assistenza.

Raccomandazioni e misure di prevenzione

- Rimanere in casa ed evitare i contatti con l'esterno. Se si deve uscire per fare spese, mantenere sempre la distanza di sicurezza di uno a due metri rispetto ad altre persone.
- Non stringersi la mano, non baciarsi, non abbracciarsi.
- Evitare di rimanere per accudire i nipoti, poiché i bambini sono coloro che prevalentemente diffondono la malattia.
- Utilizzare fazzoletti usa e getta.
- Nello starnutire o tossire, non farlo nelle mani e neanche nell'aria. Farlo in un fazzoletto o coprendosi bocca e naso nella piega del gomito(vedi immagine alla fine del documento).
- Lavarsi frequentemente le mani è la misura principale di prevenzione e controllo dell'infezione. Si deve fare sempre quando si va al bagno, prima e dopo i pasti, dopo la pulizia della casa, al rientro dalla strada, ecc (si mostra alla fine del documento delle immagini con delle tecniche corrette per l'igiene delle mani, secondo la OMS).
- Le unghie devono essere corte e curate, evitando l'uso di anelli, bracciali, orologi da polso o altri gioielli.
- Evitare di toccarsi gli occhi, il naso o la bocca.
- Mantenere il contatto frequente con i familiari, amici, vicini o professionisti tramite telefono, Skype o whatsapp, soprattutto quando ci si vive da soli. Se si ha il servizio del Teleanziani, farne uso per qualsiasi domanda o necessità di parlare.
- Il rinforzo delle reti sociali delle persone anziane è molto importante in questa situazione. La rete sociale (famiglia, amici, vicini) è molto utile per informare sulle misure da prendere, per arginare situazioni di incertezza, dimostrare affetto e amore, orientare delle possibilità di ozio da casa... I mezzi di comunicazione (radio e TV) stanno proponendo varie forme per trascorrere al meglio il tempo libero da casa.
- I vicini di ogni casa possono fare molto per le persone anziane, soprattutto per quelle che vivono da sole: interessarsi di loro, mostrarle affetto, offrirsi per fare per loro delle spese (supermercato, farmacia, ecc.)
- Rifiutare informazioni false ed allarmismo.

FACCIAMO QUINDI UN APPELLO ALLA RESPONSABILITÀ CIVICA: TUTTI POSSIAMO CONTRIBUIRE A FRENARE I CONTAGI ED IL MIGLIOR MODO PER FARLO È DI RIMANERE A CASA. LE PERSONE ANZIANE, CHE HANNO SEMPRE DIMOSTRATO IL LORO IMPEGNO SOCIALE E LA LORO SOLIDARIETÀ, STANNO DIMOSTRANDO DI NUOVO CHE SONO I PRIMI CHE LO SANNO FARE.

Traducido por: FLORIN GALIS (Universidad de Alicante)

Posizione per tossire o starnutire e immagini con le sequenze per il lavaggio delle mani.



Come **frizionare** le mani con la soluzione alcolica

Usa la soluzione alcolica per l'igiene delle mani. Se sono visibilmente sporche lavale con acqua e sapone.



Durata della procedura:
20-30 secondi

<p>1</p>  <p>Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.</p>	<p>2</p>  <p>frizionare le mani palmo contro palmo</p>
<p>3</p>  <p>il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa</p>	<p>4</p>  <p>palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro</p>
<p>6</p>  <p>frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa</p>	<p>7</p>  <p>frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa</p>
<p>8</p>  <p>...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.</p>	

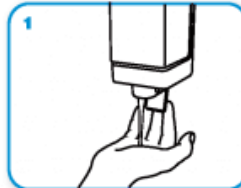
Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!

 Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



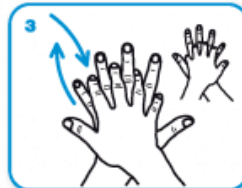
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



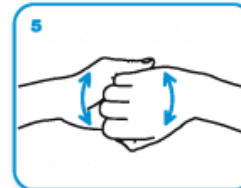
friziona le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



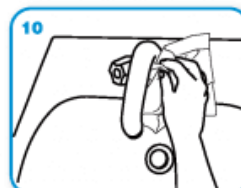
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.