



Valeria Mastrilli

Coronavirus e diabete

Corrette norme igieniche da seguire a casa per tutta la famiglia

Lunedì 6 Aprile

DIRETTA LIVE FACEBOOK h. 18 00



Un'ora con AMD-SID-SIEDP

Supporto tecnologico



Coronavirus e diabete
Corrette norme igieniche da seguire a casa
Per tutta la famiglia

Dott.ssa Valeria Mastrilli

Cos'è un coronavirus?

- È un **virus** denominato SARS-CoV-2 che provoca la malattia COVID-19.
- È costituito da un nucleo centrale dove c'è il genoma (RNA) e da uno strato protettivo esterno di fosfolipidi
- Il virus non è un organismo vivente, ma entra nelle cellule e si riproduce al loro interno uccidendole
- È comunque molto fragile e per questo motivo nell'ambiente sopravvive solo poco tempo (minuti o ore)



Come distruggere un virus

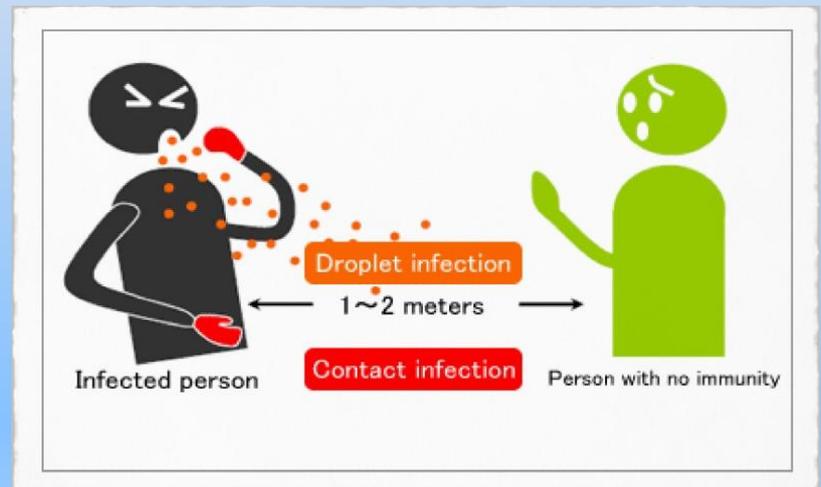


- **Qualsiasi sapone o detergente**
- **Qualsiasi disinfettante**

Il virus sopravvive sulle superfici, ma viene inattivato dal calore ($T > 56^{\circ}\text{C}$ per $> 30\text{min}$), dai raggi UV o utilizzando acqua e sapone e/o alcol etilico 75% e/o ipoclorito di sodio 0,5%.



Come si trasmette il nuovo Coronavirus da persona a persona?



È un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto stretto con una persona malata.

Si diffonde attraverso **le goccioline del respiro** (droplet) delle persone infette ad esempio tramite:

- la saliva, tossendo e starnutando
- contatti diretti personali soprattutto attraverso le mani o i baci
- toccando con le mani contaminate (non ancora lavate) bocca, naso o occhi

Perché bisogna **restare a casa**



Il COVID-19 è una malattia molto contagiosa

Si può manifestare:

- in forma **asintomatica**
- In forma **febbrile** con durata variabile fino ad 1 mese di febbre
- In forma **severa con polmonite** caratterizzata da lieve o grave difficoltà respiratoria
- Le persone con malattie croniche come il diabete sono più a rischio di sviluppare le forme severe



LAVATI SPESSO LE MANI CON
ACQUA E SAPONE O USA UN
GEL A BASE ALCOLICA



NON TOCCARTI
OCCHI, NASO E
BOCCA CON LE MANI



EVITA LE STRETTE DI
MANO E GLI ABBRACCI
FINO A QUANDO QUESTA
EMERGENZA SARÀ FINITA



ALCUNE SEMPLICI
RACCOMANDAZIONI
PER CONTENERE
IL CONTAGIO DA
CORONAVIRUS



EVITA CONTATTI RAVVICINATI
MANTENENDO LA DISTANZA
DI ALMENO UN METRO



EVITA LUOGHI
AFFOLLATI



COPRI BOCCA E NASO CON
FAZZOLETTI MONOUSO
QUANDO STARNUTISCI O
TOSSISCI. ALTRIMENTI USA
LA PIEGA DEL GOMITO



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



[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://salute.gov.it/nuovocoronavirus)



Consigli per gli ambienti chiusi

Ricambio dell'aria

- Garantire un buon ricambio d'aria in tutti gli ambienti
- Aprire regolarmente le finestre
- Ottimizzare l'apertura in funzione delle attività svolte



Pulizia



- Prima di utilizzare i prodotti per la pulizia leggi attentamente le istruzioni e rispetta i dosaggi d'uso raccomandati sulle confezioni (vedi simboli di pericolo sulle etichette)
- Pulire i diversi ambienti, materiali e arredi utilizzando acqua e sapone e/o alcol etilico 75% e/o ipoclorito di sodio 0,5%. Le pulizie devono essere eseguite con guanti e/o dispositivi di protezione individuale
- Non miscelare i prodotti di pulizia, in particolare quelli contenenti candeggina o ammoniaca
- Sia durante sia dopo l'uso dei prodotti per la pulizia e la sanificazione, arieggiare gli ambienti

Impianti di ventilazione

A casa



- Pulire regolarmente le prese e le griglie di ventilazione dell'aria dei condizionatori con un panno inumidito con acqua e sapone oppure con alcol etilico 75%

Uso dei guanti

servono a prevenire le infezioni, a patto che...

- non sostituiscano la corretta igiene delle mani che deve avvenire attraverso un lavaggio accurato e per almeno 60 secondi;
- siano ricambiati ogni volta che si sporcano ed eliminati correttamente nei rifiuti indifferenziati;
- non vengano a contatto con bocca naso e occhi, come per le mani, ;
- siano eliminati al termine dell'uso, per esempio al supermercato;
- non siano riutilizzati.



Cosa fare in caso di sintomi simil-influenzali

1. Quali sono i sintomi a cui devo fare attenzione?

Febbre e sintomi come **tosse**, mal di gola, respiro corto, dolore ai muscoli, stanchezza sono segnali di una possibile infezione da nuovo coronavirus

2. Ho febbre e/o sintomi influenzali, cosa devo fare?

Non andare in ospedale, resta in casa e chiama il medico di famiglia, il pediatra o la guardia medica

3. Dopo quanto tempo devo chiamare il medico?

Se ritieni di essere contagiato, chiama appena avverti i sintomi di infezione respiratoria, spiegando i sintomi e i contatti a rischio.

4. Non riesco a contattare il mio medico di famiglia, cosa devo fare? Chiama uno dei numeri di emergenza indicati sul sito www.salute.gov.it/nuovocoronavirus

5. Posso andare direttamente al pronto soccorso o dal mio medico di famiglia?

No, se accedi al pronto soccorso o vai in un ambulatorio senza prima averlo concordato con il medico puoi contagiare altre persone.

6. Come posso proteggere i miei familiari?

Segui sempre i comportamenti di igiene personale (lavati regolarmente le mani con acqua e sapone o usa un gel a base alcolica) e mantieni pulito l'ambiente. Se pensi di essere infetto indossa una mascherina chirurgica, resta a distanza dai tuoi familiari e disinfetta spesso gli oggetti di uso comune.

7. Dove posso fare il test?

I test vengono eseguiti unicamente in laboratori del Servizio Sanitario Nazionale selezionati. Se il tuo medico ritiene che sia necessario un test ti fornirà indicazioni su come procedere.

Persona con sintomi respiratori

Se un membro della famiglia mostra i primi sintomi di un'infezione respiratoria acuta (febbre, tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie) **deve:**

- **Non** recarsi in pronto soccorso
- **Contattare il medico curante**, la guardia medica o i numeri regionali
- **Evitare il trasporto pubblico** per raggiungere la struttura sanitaria designata
- *Se ci sono segni di difficoltà respiratoria*, **chiamare un'ambulanza** o trasportare il malato in un'auto privata e, se possibile, aprire i finestrini del veicolo

Trasporto dell'ammalato

- La persona malata dovrebbe indossare una mascherina chirurgica per recarsi nella struttura sanitaria e mantenere la distanza di almeno 1 metro dalle altre persone
- Qualsiasi superficie contaminata da secrezioni respiratorie o fluidi corporei durante il trasporto deve essere pulita e disinfettata usando un normale disinfettante domestico con prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5% oppure con alcol 75%

Cosa devo fare se ho avuto **contatti** con una persona con **sospetta** infezione?

- Resta a casa
- Evita di baciare o toccare altri familiari
- Osserva le comuni norme igieniche
- Lava spesso le mani soprattutto dopo aver utilizzato fazzoletti o aver toccato bocca o naso
- Se puoi dormi in un'altra stanza o a distanza di almeno 1 metro da un altro familiare
- Area spesso i locali



Cosa fare se a casa c'è un familiare con **sintomi e sospetta infezione**?

La persona con sospetta o accertata infezione COVID-19

- Deve stare lontana dagli altri familiari
- Deve dormire in una stanza singola ben ventilata
- Non deve ricevere visite
- Deve usare un bagno dedicato o, in alternativa, bisogna sanificare l'ambiente ogni volta che lo usa e tutte le superfici che ha toccato (es. maniglie)



Chi assiste il malato deve:

- essere in buona salute e non avere malattie che lo mettano a rischio se contagiato.
- indossare una **mascherina chirurgica** accuratamente posizionata sul viso e possibilmente **occhiali protettivi** quando si trova nella stessa stanza
- indossare **guanti**
- **Quando esce dalla stanza**: togliere i guanti rivoltandoli, togliere gli occhiali (che vanno lavati) e la mascherina (che va buttata via) e poi lavare accuratamente le mani.



Lavaggio delle mani

- Le mani vanno accuratamente lavate con acqua e sapone o con una soluzione idroalcolica dopo ogni contatto con il malato o con il suo ambiente circostante, prima e dopo aver preparato il cibo, prima di mangiare, dopo aver usato il bagno e ogni volta che le mani appaiono sporche.



Le mani vanno asciugate utilizzando asciugamani di carta usa e getta. Se ciò non è possibile, utilizzare asciugamani riservati e sostituirli quando sono bagnati.

Smaltimento dei rifiuti

- Utilizzare contenitori con apertura a pedale dotati di doppio sacchetto, posizionati all'interno della stanza del malato, per gettare guanti, fazzoletti, mascherine e altri rifiuti utilizzati dal malato.
- Nel caso di isolamento domiciliare va sospesa la raccolta differenziata per evitare l'accumulo di materiali potenzialmente pericolosi che vanno invece eliminati nel bidone dell'indifferenziata.



Lavaggio biancheria del malato

- Utilizzare la mascherina, gli occhiali e i guanti quando si cambiano le lenzuola del letto del malato
- Mettere la biancheria contaminata in un sacchetto dedicato alla biancheria sporca. Non agitare la biancheria sporca ed evitare il contatto diretto con pelle e indumenti
- Lavare vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. del malato in lavatrice a 60°C usando un normale detersivo oppure a mano con un normale detersivo e acqua, e asciugarli accuratamente.



Sanificazione ambienti

Lavaggio delle superfici



- Pulire e disinfettare quotidianamente le superfici come comodini, reti e altri mobili della camera da letto del malato, servizi igienici e superfici dei bagni con un normale disinfettante domestico, o con prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5% di cloro attivo oppure con alcol 75%, indossando i guanti e indumenti protettivi (es. un grembiule di plastica).

Siti istituzionali per informarsi

- Ministero della Salute: FAQ - Covid-19, domande e risposte
<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=228>
- Ministero della Salute
<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4327>
- Epicentro – Istituto Superiore di Sanità (ISS): Coronavirus e nuovo coronavirus SARS-CoV-2 – FAQ <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/faq>
- Epicentro – ISS – Infografica giornaliera (29.03.2020)
https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/bollettino/Infografica_29marzo%20ITA.pdf
- WHO: Q&A on coronaviruses (COVID-19) <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- ECDC: Q & A on COVID-19 <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

Valeria Mastrilli
Coronavirus e diabete
Corrette norme igieniche da seguire a casa per
tutta la famiglia

GRAZIE!



Un'ora con AMD-SID-SIEDP



Seguici su Facebook
Associazione Medici Diabetologi AMD
Fondazione Diabete Ricerca Onlus
SIEDP Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica

Supporto tecnologico

