



Comune di Arielli in collaborazione
con il Servizio di Prevenzione e
Protezione Centro Operativo
Comunale di Protezione Civile (COC)

COVID-19

In generale, è una buona idea evitare folle, credo di non sapere chi potrebbe essere malato



Le persone infette non possono presentare sintomi, ma sono ancora

INFETTIVE

Forse non è malata, si sta solo proteggendo

ABC sul corretto uso delle mascherine facciali

Linee guida per l'utilizzo corretto delle mascherine e delle protezioni facciali affinché costituiscano una protezione e non un rischio per la propria salute

METTERE O NON METTERE LA MASCHERINA ED IN QUALI SITUAZIONI

Iniziamo a fare chiarezza riguardo le disposizioni diffuse dall'OMS in apparente contraddizione con quanto sostenuto da parecchi studiosi e virologi italiani. L'OMS raccomanda solo a persone malate o che assistano persone malate o ai professionisti sanitari di indossare le mascherine di protezione facciale, mentre moltissimi virologi italiani, recentemente, consigliano di indossarle dov'è la contaminazione.



TUTTI DOBBIAMO INDOSSARE LE MASCHERINE PERCHE DOBBIAMO CONSIDERARCI MALATI

Il motivo per i virologi, epidemiologi e medici italiani per cui dicono a tutti di indossare la mascherina è perché con il passare delle settimane si sta dando sempre più importanza alla contagiosità dei soggetti in incubazione e ancor di più all'insidiosa contagiosità dei soggetti asintomatici. Il Coronavirus è tra noi, è tra le persone che incrociamo al supermercato, in edicola, in farmacia, potremmo essere noi stessi a liberarlo nell'aria. Si stima che una **persona contagiata possa infettarne altre 18 solo nel periodo di incubazione**, immaginiamo cosa può succedere nel caso di un soggetto asintomatico, per tutta la durata della patologia.



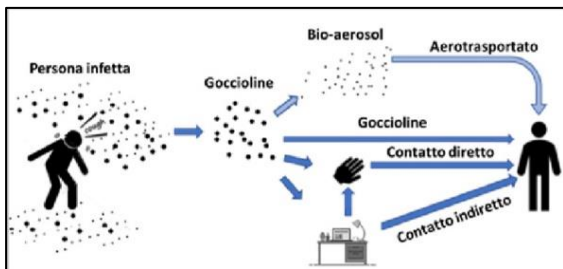
IL VIRUS SOPRAVVIVE E SI DIFFONDE NELL'ARIA

E' importante sapere che il virus sopravvive e si diffonde nell'aria solo all'interno di goccioline di saliva ed esistono 2 tipi di goccioline di saliva:



- un aerosol molto fine emesso con la respirazione che evapora dopo pochi secondi uccidendo qualsiasi Coronavirus al suo interno
- goccioline più grandi emesse con colpi di tosse o parlando, che percorrono la distanza 1m/1,5m prima di depositarsi a terra per gravità.

Quindi il rischio è molto alto nel momento in cui una persona



malata è ad una distanza ridotta tale per cui le particelle emesse possano giungere direttamente alle nostre mucose orali, olfattive e oculari.

SONO DUE LE PRECAUZIONI PIU' IMPORTANTI

Evitare gli assembramenti in modo che l'aerosol fine emesso con la respirazione “**evapori**” prima di raggiungere chi abbiamo davanti o di fianco e in tutte le altre



situazioni, mantenere la distanza interpersonale di 1 mt - 1,5 mt in tal modo che anche le particelle più grandi emesse cadano a terra o sugli oggetti prima di raggiungerci.

Quando indossare la mascherina: all'aria aperta con poche persone e con distanze maggiori di 2 metri non è necessario indossare le mascherine chirurgiche o le FFP3, come ad esempio al supermercato per strada, tanto meno è necessaria guidando la propria auto o camminando da soli per strada, **non sprechiamole**. In luoghi chiusi, al contrario, con il rischio di riduzione delle distanze è importante indossarla, ad esempio al supermercato può esistere la possibilità che le distanze si riducano è quindi importante indossare la mascherina e che le indossino tutti.



Infine, non dobbiamo avere paura degli spazi comuni ed aria ferma al chiuso, come in corridoi o ascensori, perché anche se vi fosse transitata una persona malata non saranno più presenti al nostro arrivo quelle particelle ritenute contagiose.

LE AFERMAZIONI DELL'OMS E DEI VIROLOGI ITALIANI

- le persone malate devono indossare protezioni semi facciali
- tutti ci dobbiamo considerare malati a causa del periodo di incubazione e dei casi asintomatici, per questo motivo tutti dobbiamo indossare nel modo giusto e nelle situazioni giuste le protezioni facciali e i guanti.



LE MASCHERINE CHIRURGICHE ED FFP3

Usare le mascherine serve per proteggere gli altri e non per evitare il nostro contagio.

Coprire naso e bocca con una mascherina serve ad evitare che le goccioline si allontanino dal soggetto malato contagiando il prossimo, non serve ad evitare il nostro contagio, a questo proposito bisogna aprire una parentesi sul tipo di mascherine più diffuse: quelle chirurgiche e quelle FFP3.

- **MASCHERINE CHIRURGICHE:** filtrano molto bene l'aria in uscita non quella in entrata. Esse hanno una capacità filtrante molto efficace per l'aria in uscita, riescono a trattenere la maggior parte delle particelle emesse con un colpo di tosse, con la



respirazione, con il dialogo, mentre, invece, sono scarsamente efficaci per l'aria in entrata.

- **MASCHERINE FFP3:** filtrano bene l'aria in entrata ma non quella in uscita. Davanti sono dotate di una valvola che lascia uscire l'aria completamente non filtrata.



Conseguentemente a ciò spiegato sopra, la scelta corretta per uscire di casa a fare la spesa o a comprare farmaci sono le **maschere chirurgiche** e non le FFP3. Ricordiamoci sempre che potremmo essere noi potenzialmente contagiosi e non dobbiamo trasmettere la malattia al prossimo, mentre le FFP3 lasciamole al personale sanitario insieme agli occhiali di protezione.

L'IMPORTANZA DEGLI OCCHIALI PROTETTIVI

Il virus entra nell'organismo tramite le mucose orali, olfattive e oculari. A completamento della protezione delle mucose, in questo caso oculari, sarebbe buona norma indossare gli **occhiali protettivi**, ma lasciamo questi dispositivi al personale sanitario, a noi basta indossare la mascherina chirurgica in modo da emettere aria non contagiosa e così da rendere non necessario l'utilizzo degli occhiali protettivi.



COME SOPRAVVIVE IL VIRUS SULLE SUPERFICI

Il virus sopravvive sulle superfici protetto da un invisibile substrato organico.

Qualcuno si chiederà come mai un virus che quasi non sopravvive nell'aria riesce invece a farlo per uno, due giorni



sulle superfici. Quando cade a terra o finisce sugli oggetti, soprattutto in luoghi pubblici, maniglie, **manici dei carrelli dei supermercati**, incontra un

substrato organico invisibile a occhio nudo, dentro il quale sopravvive per molto tempo, dal quale viene protetto.

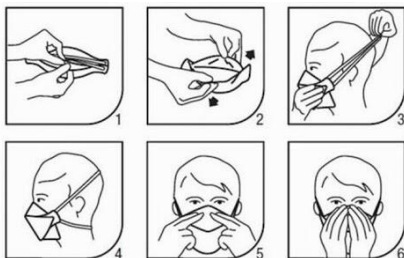
SE LE MASCHERINE VENGONO UTILIZZATE MALE SONO PIU' PERICOLOSE CHE PROTETTIVE

Uno dei motivi per cui l'OMS suggerisce solo ai pazienti malati di indossare la mascherina è anche perché se viene fatto in modo scorretto è più pericolosa che protettiva. Se questo accade a una persona malata non corre grandi rischi, al contrario se succede ad una persona sana, il rischio di contagiarsi per un utilizzo scorretto della mascherina è molto alto.

COME UTILIZZARE UNA MASCHERINA NEL MODO CORRETTO

- Dopo 2-3 ore di utilizzo la mascherina va sostituita perchè il vapore acqueo emesso con la respirazione e la carica virale, eventualmente presente al suo interno, ne compromettono l'efficacia. Indossarla solo quando realmente necessaria.
- La mascherina va indossata solo quando realmente necessaria, è importante usarla nei momenti giusti. Prima di indossarle lavarsi bene le mani per almeno 30 secondi strofinandole bene con sapone o con soluzione alcolica.
- La mascherina va fatta aderire bene sul viso. Quando la mettete, bisogna allungarla bene sul naso e sul mento e bisogna modellare il ferro nasale in modo da farlo aderire bene sul viso.
- La parte esterna della mascherina non va mai toccata.

Mentre si indossa la mascherina non toccare mai la parte esterna, non abbassare mai sotto al



mento per telefonare, perché vi manca l'aria o per qualsiasi altro motivo, perché tanto quanto la parte

- esterna che quella interna vanno considerate sempre contaminate. Quando togliete la mascherina, toccatela solo dagli elastici e smaltitela in una busta di plastica ben chiusa all'interno dell'indifferenziata.
- Dopo aver tolto la mascherina, lavate bene le mani con il sapone per 30-40 secondi o utilizzare una soluzione alcolica al 75%.

NORME IGENICHE DA RISPETTARE SEMPRE

Lavarsi spesso le mani per 40-50 secondi

- Lavare le mani con acqua e sapone per 40-50 secondi o altrimenti utilizzare soluzioni alcoliche al 75% massimo 80%.



- Starnutire o tossire nell'incavo del gomito, usare un fazzoletto monouso e dopo l'utilizzo buttarlo nella spazzatura.
- Evitare gli assembramenti.
- Rispettare la distanza interpersonale di 1-1,5 metri.
- Non bisogna toccarsi il viso, evitando così di contaminare le mucosi orali, olfattive e oculari.

CONSIGLI NEL CASO IN CUI SI POSSIEDA UNA SOLA MASCHERINA

Le mascherine dopo essere state utilizzate devono essere considerate contaminate sui due lati, quindi vanno maneggiate dagli elastici e vanno appese in modo da non contaminare

alcuna superficie. Se avete più di una mascherina non utilizzare la stessa durante la giornata, così che la carica virale del virus si possa ridurre. Se potete, mettete le mascherine al sole, i raggi solari asciugano e

disinfettano. I raggi UV del sole hanno la caratteristica di danneggiare il DNA dei virus e dei batteri. Le mascherine utilizzate non vanno mai messe in borsa o in tasca perché potrebbero contaminare oggetti con cui vanno in contatto.



Arielli 01/04/2020

Le informazioni presentate in questo manualetto sono tratte dal sito dell'OMS, Ministero della salute, pubblicazioni di Articoli scientifici validati a livello internazionale.