



3 marzo
2020

CORONAVIRUS, COME DIFENDERSI DAL CONTAGIO QUANDO SI ESCE DI CASA, TRA TOSSE E STARNUTI

Corriere della Sera – 5 marzo 2020

Come avviene la trasmissione del Coronavirus?

Il contagio avviene attraverso le alte vie respiratorie (naso e bocca) tramite le goccioline che una persona infetta emette. Veicolo di trasmissione possono essere: saliva, tosse, starnuti, lacrime e mani (non lavate). I comportamenti da evitare in presenza di una persona con coronavirus sono: i contatti diretti personali, e toccarsi con le mani contaminate bocca, occhi o naso.

Come si evita il contagio?

Il consiglio più utile rimane quello di lavarsi le mani, sia se siamo portatori del virus (per proteggere gli altri), sia se non vogliamo infettarci. Le mani andrebbero deterse spesso (dopo aver tossito o starnutito, dopo aver assistito un malato, prima durante e dopo la preparazione di cibo, prima di mangiare, dopo essere andati in bagno o più in generale quando sono sporche) con acqua e sapone per 20 secondi, intrecciando le dita e frizionando palmo contro palmo. Se non si ha a disposizione acqua, vanno bene le soluzioni alcoliche disinfettanti.

Perché le mani sono così importanti?

Perché, se contaminate, sono in grado di trasportare il virus dove attecchisce, cioè sulle mucose: in media una persona si tocca il viso (occhi, bocca e naso) migliaia di volte in un giorno.

Come comportarsi con tosse o starnuti?

Per evitare la diffusione degli agenti patogeni veicolati dalle goccioline emesse, è bene starnutire o tossire a distanza dalle altre persone, nell'incavo del gomito o in un fazzoletto che poi deve essere subito buttato in un recipiente ermeticamente chiuso. Avendo toccato il fazzoletto, sarà bene anche lavarsi le mani.

Esiste una distanza di sicurezza?

La distanza di sicurezza per evitare un contagio da una persona infetta è stata calcolata in 1,82 cm. Questo è un numero che si basa su una media matematica.

Va bene anche un metro?

Nel decreto legge varato dal governo con le nuove misure di sicurezza sul coronavirus, al capitolo sulla riapertura in Lombardia di musei, istituti e luoghi di cultura si parla di "far sì che i visitatori rispettino la distanza di almeno un metro": perché a questa distanza la potenzialità di contagio tramite tosse o starnuti è comunque irrisoria.



Continua...



Il virus si prende anche toccando le superfici?

Sebbene il virus possa rimanere vivo sulle superfici, questa via di trasmissione è meno probabile. In ogni caso il virus muore entro un minuto con la semplice disinfezione a base di alcol etilico (etanolo al 62-71%), acqua ossigenata (perossido di idrogeno allo 0,5%) o candeggina (ipoclorito di sodio allo 0,1%).

Servono le mascherine?

Le mascherine servono a chi sospetta di aver contratto il nuovo coronavirus (e presenti sintomi quali tosse o starnuti) per proteggere gli altri, oppure a chi si prende cura di una persona con sospetta infezione, come i sanitari e le persone che vivono a stretto contatto con gli infetti.

Le persone deboli devono prendere maggiori precauzioni?

Gli immunodepressi o i malati di tumore sono, insieme agli anziani, le persone più a rischio di infezioni. Per sfuggire in generale al contagio basta prestare un po' di attenzione: coprirsi naso e bocca, soprattutto quando si frequentano ambienti "affollati" (quali gli ospedali). Se non è indispensabile, meglio evitare luoghi al chiuso con tante persone e cercare di non avere contatti ravvicinati con chi ha sintomi da raffreddamento o simil influenzali, per esempio tosse e febbre.

Corriere della Sera

https://www.corriere.it/salute/malattie_infettive/cards/coronavirus-tosse-starnuti-come-difendersi-contagio-quando-si-esce/come-avviene-trasmissione-virus_principale.shtml