

SCUOLA '20 CONTRO SARS CoV 2

A cura di
Pasquale D'Angelo



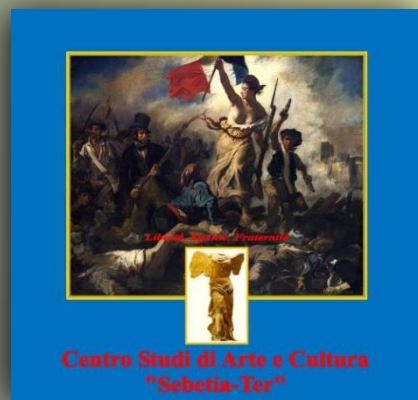
Editoriale Scientifica

SCUOLA '20 CONTRO SARS CoV 2

CON IL SOSTEGNO DI
UIL SCUOLA NAZIONALE



E CON IL PATROCINIO DI



CENTRO STUDI DI ARTE E
CULTURA «SEBETIA-TER»



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO ONLUS
PER L'AIUTO AI BAMBINI LEUCEMICI
E ONCOEMATOLOGICI



PROGETTO ITACA NAPOLI



ZONTA INTERNATIONAL
CLUB AREA NAPOLI



SCUOLA '20 CONTRO SARS CoV 2

Cari ragazzi, care ragazze, assieme a tanti vostri compagni di altre scuole italiane siete protagonisti di una importante iniziativa volta al contrasto della pandemia ancora in corso. La possibilità di vincere è nelle mani di ciascuno di noi. Tutti siamo in grado di dare un prezioso contributo alla sconfitta di questo nemico insidioso, continuando a



limitare i contatti diretti e verificando ancora la possibile insorgenza nei nostri familiari di un improvviso malessere di cui sarà sempre opportuno accertare le cause. Le rinunce che ci hanno recluso nelle nostre case senza concederci di invitare un amico per condividere un gioco, un parente per un caffè, sia pure attenuate dalle recenti disposizioni, si protraggono ma dureranno ancora poco se osserveremo con attenzione determinate regole.

Dunque sarete voi i tutor nelle vostre famiglie. Vigilerete per una puntuale e corretta applicazione delle norme che vi forniamo in questa guida tutta dedicata a voi e che conviene continuare ad osservare.



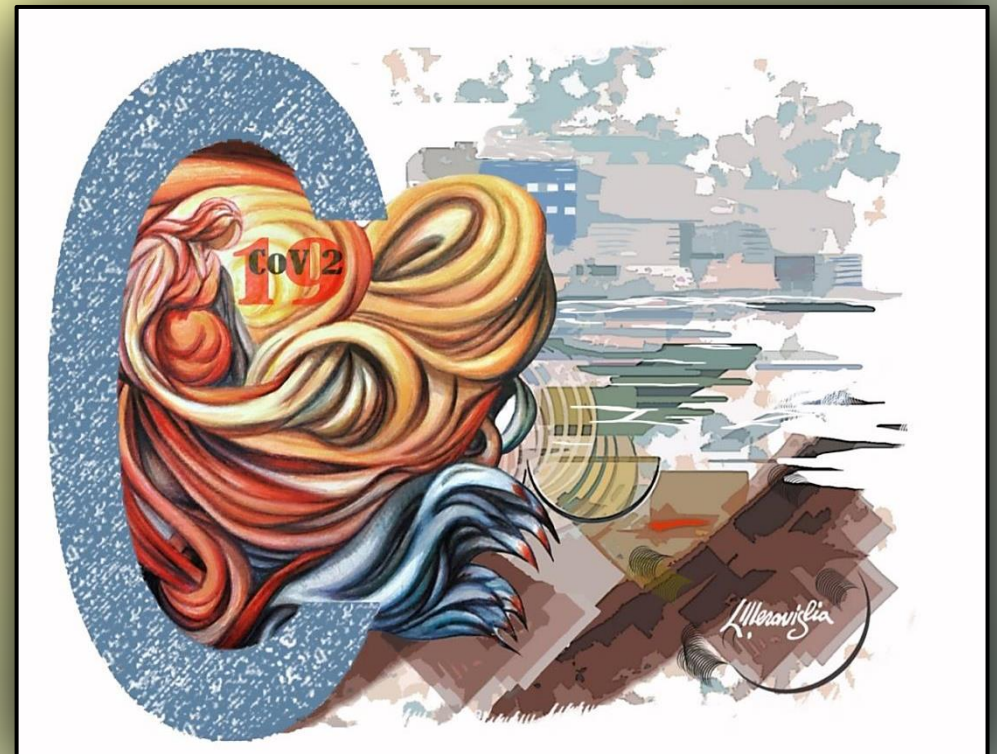
SCUOLA '20 CONTRO SARS CoV 2

Sarete voi a suggerire a un vostro familiare di rimandare a tempi migliori inviti a cena rivolti a vicini o parenti, e quindi a distoglierlo da un momento di eccessiva fiducia nella conclusione imminente di questa epocale traversia. Sarete voi a ricordare a un vostro genitore, appena rientrato dalla spesa e magari distratto da altro, quali sono gli atti di prevenzione che conviene continuare ad osservare. E sarete voi magari a contattare i vostri amici e chiunque vogliate per assicurarvi che altrettante precauzioni vengano ancora osservate anche nell'ambito delle loro famiglie.

Questo brutto "personaggio", qualunque ne sia l'origine, è venuto prepotentemente a ricordarci quanto la salute nostra possa essere legata alla salute degli altri. La scuola si mobilita contro il SARS-CoV 2! Facciamo tutti uno sforzo, e il futuro ci sorriderà!

Prof. Pasquale D'Angelo

(ITIS A. VOLTA Napoli)





Il mio scopo è vivere il presente e impiegare parte del mio tempo per svolgere questo incarico, senza trascurare le mie relazioni e i miei progetti per il futuro.

Sono costantemente informato, ma non mi faccio contagiare dal panico, ed evito di inoltrare messaggi senza riflettere: mi approfondisco e verifico prima di diffondere notizie che potrebbero essere infondate.

Accetto la paura come un sentimento naturale, che intendo utilizzare quale punto di forza per affrontare le difficoltà di questo momento, perché proprio dalla paura nasce il coraggio. Con queste convinzioni, desidero pormi al servizio di chi può avere più bisogno di me, a partire da chi mi sta più vicino, con la ferma speranza di tornare presto a vivere con gli altri la gioia e l'entusiasmo di ritrovarci insieme. Mi impegno, dunque, a fare del mio meglio, perché ne sono capace e perché sono consapevole che il mio bene e la mia salute corrispondono al bene e alla salute degli altri. Il SARS CoV 2 ci inquieta, ma ci insegna pure che siamo legati da fili sottilissimi; ognuno di noi è come una tessera di un grande mosaico che tutti contribuiremo a tenere unito. *“Nessuno si salva da solo”*.

Dr. Rosanna Olivieri, Psicologa-Psicoterapeuta U.O.C. Salute Mentale,
ASL Benevento; Practitioner EMDR Italia.





NORME GENERALI

SCUOLA '20 CONTRO SARS CoV 2



1

Lavati spesso e a lungo le mani (30/40 secondi) con acqua e sapone o con gel a base alcolica, e **sempre** dopo aver toccato superfici che presumi contaminate.

2

Non toccarti il viso e in particolare **bocca, naso e occhi** con le mani se non le hai ben lavate prima.

3

Evita il contatto ravvicinato con tutte le persone.

La distanza migliore da mantenere è sempre **2 metri**, per tutti.

4

Copri bocca e naso con fazzoletti monouso **quando starnutisci o tossisci**. Se non hai un fazzoletto usa la piega del gomito ben aderente alla bocca.



NORME GENERALI

SCUOLA '20 CONTRO SARS CoV 2

5

Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol, e tanto più accuratamente quelle di **oggetti di frequente manipolazione** (Smartphone e simili).

6

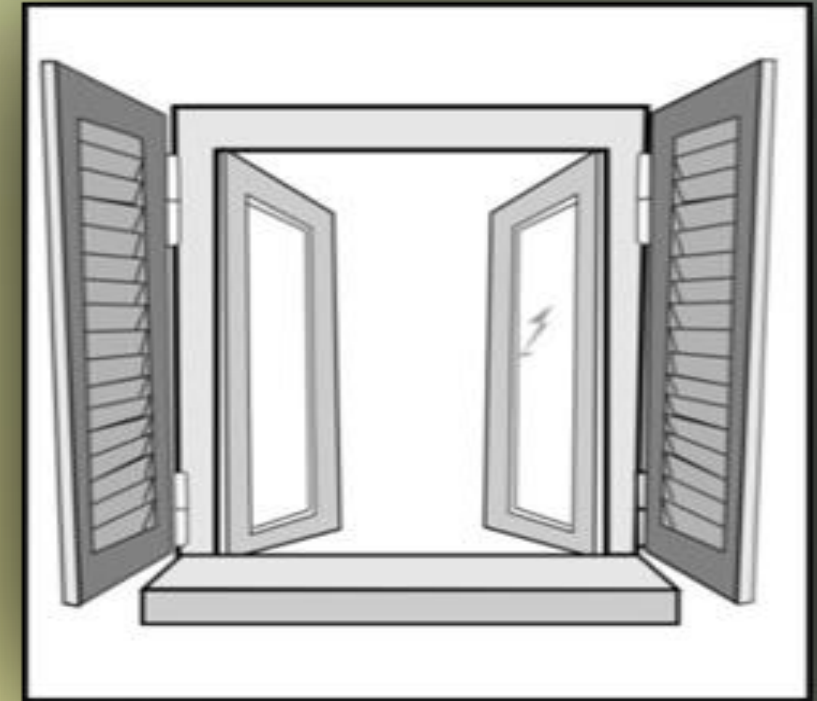
Usa la mascherina se sospetti di essere malato, se assisti persone malate, e **sempre** quando esci da casa.

7

In caso di dubbi sul tuo stato di salute non recarti al pronto soccorso, misura la febbre e **chiama il tuo medico** di famiglia, poi segui le sue indicazioni, e **se non risponde** chiama il **118** o il **numero verde regionale** o la **croce rossa**.

8

Non prendere farmaci antivirali né antibiotici **senza la prescrizione del medico**. E' comunque preferibile che anche gli antinfiammatori da banco siano consigliati dal medico.





PRIMA DI USCIRE DA CASA

SCUOLA '20 CONTRO SARS CoV 2



1

Evita di indossare oggetti (gioielli e simili).

2

Indossa la **mascherina monouso poco prima di uscire.**

3

Evita i **mezzi pubblici** se hai soluzioni alternative.

4

Se esci per più operazioni commerciali (uso del contante) disinfetta con maggior cura le tue mani in uscita e in entrata.

5

Porta con te **fazzoletti monouso**, utili per proteggere le dita quando tocchi le superfici. Il fazzoletto monouso **va gettato** immediatamente nei contenitori dei **rifiuti**.

6

Quando esci con il tuo cane tieni anch'esso a distanza da persone, cose e superfici.



RIENTRO A CASA

SCUOLA '20 CONTRO SARS CoV 2



- 1** Quando torni a casa, togliti le scarpe e **cerca di non toccare niente prima di aver lavato molto bene le mani.**
- 2** **Disinfetta le zampe del tuo animale** se è uscito con te (fai attenzione a non usare qualità e quantità di disinfettanti irritanti dannosi per la sua salute).
- 3** **Togliti gli indumenti esterni e riponili in un luogo riservato**, oppure chiudili in un sacco di plastica e lava nuovamente le mani prima di rivestirti.
- 4** **Lascia borsa, portafogli, chiavi ecc. in una scatola all'ingresso.** Se sei costretto a riutilizzarli dopo un breve lasso di tempo (entro 2/3 gg.) disinfettali con cura.
- 5** **Fai una doccia, o almeno lava tutte le parti del corpo esposte.**
- 6** **Pulisci le superfici di ciò che hai portato da fuori con disinfettante** o lascia da parte le confezioni per un paio di giorni prima di riporle.
Sostituisci le buste dei prodotti che vanno in frigo con altre pulite.



COME COMPORTARSI CON PERSONE A RISCHIO

SCUOLA '20 CONTRO SARS CoV 2



1 Dormire in zone della casa separate e mantenere sempre la distanza. **Utilizzare mascherine.**

2 Non condividere asciugamani, posate, bicchieri ecc.

Possibilmente usare diversi **bagni** e lavarli spesso con **3 disinfettante**. Scaricare l'acqua nel water con coperchio chiuso.

4 Pulire e **disinfettare** quotidianamente e accuratamente superfici ad alta frequenza di contatto (smartphone, ecc), e **lavare** vestiti, asciugamani e lenzuola **molto frequentemente**.

5 Arieggiare spesso la stanza e la casa intera.

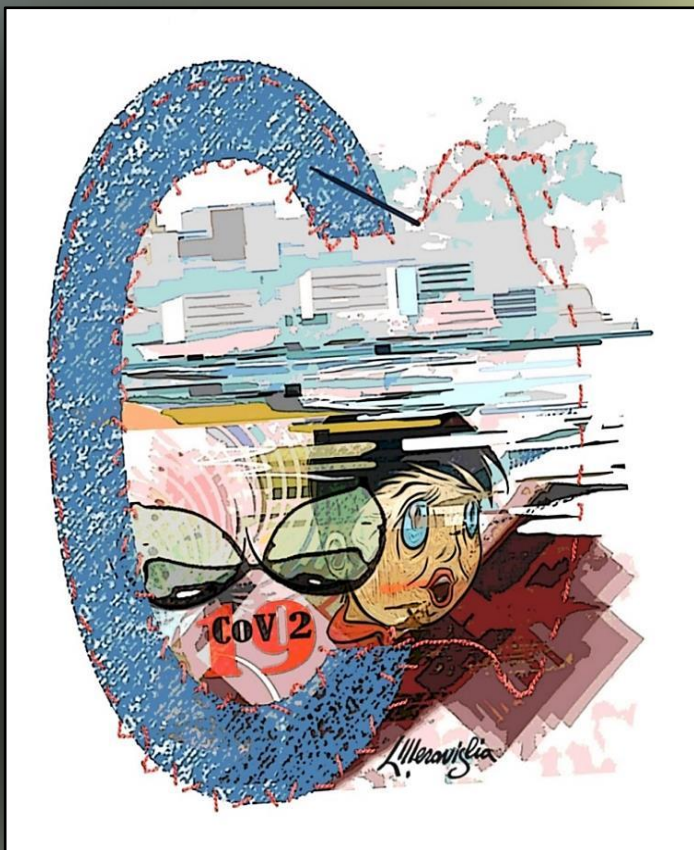
6 Chiamare il medico se c'è 37.5 di febbre, o, se ci sono sintomi respiratori, chiamare il **118** o il numero verde regionale o la croce rossa.

Prof. Dr. Mario Soscia, Infettivologo, già Direttore Ospedale D. Cotugno e V. Monaldi, Docente Università di Napoli Federico II, Ric.tore Berkeley University e Karolinska Institutet di Stoccolma.



LE MASCHERINE

SCUOLA '20 CONTRO SARS CoV 2



Le polemiche sull'uso delle mascherine, sulla tipologia e qualità; le dichiarazioni al riguardo, pubbliche e ufficiali, che si sono alternate in modo alquanto destabilizzante anche ai massimi vertici nazionali e internazionali, sembrano ormai svanite sullo sfondo del vero principale problema che le ha generate: la carenza sul mercato.

Carenza di quelle adatte a medici e infermieri: FFP2 o FFP3, secondo le esigenze; carenza di quelle adatte alla popolazione: le FFP2 senza valvola e le chirurgiche.

Sul punto ormai circolano in rete efficaci *tutorial*. Sarete voi stessi capaci di prediligere i più seri.

Ciò che qui però interessa spiegare è come si possa concretamente ed efficacemente contribuire a fermare una epidemia del genere anche con ago, cotone e stoffa alla mano. E cioè la stoffa di un robusto tovagliolo o quella di un asciugamano, quella di un lenzuolo o di una vecchia vestaglia ...

In realtà vi è la diffusa convinzione che i diversi tipi di mascherine da usare in pubblico servano a proteggere noi stessi da eventuali virus presenti nell'aria o emessi da persone infette. Ma non è così!



LE MASCHERINE

SCUOLA '20 CONTRO SARS CoV 2

Per essere veramente idonee a proteggerci, le mascherine dovrebbero essere quelle indicate per l'ambito ospedaliero (che, considerata la carenza, è opportuno lasciare ai medici e agli infermieri impegnati in prima linea), dovrebbero poi essere indossate correttamente, con la massima aderenza al viso, e cambiate con la massima frequenza. Tuttavia ciò non è possibile per tutti, per motivi organizzativi e pratici.



Le mascherine indossate in pubblico, invece, hanno un'altra funzione:

difendere gli altri da noi stessi. In realtà, anche se siamo apparentemente sani, potremmo essere affetti in maniera poco o per nulla sintomatica da COVID-19, o anche da altre patologie a trasmissione respiratoria. In questa fase, pertanto, dobbiamo agire con grande senso di responsabilità nei confronti degli altri, e indossare mascherine che aiutino a trattenere il più possibile le particelle di saliva che possono contenere il virus e diffonderlo.

In tal senso, l'uso diffuso delle mascherine chirurgiche costituisce la misura di maggiore impatto. Naturalmente una FFP2 senza valvola adempie alla medesima funzione, ma in questo periodo andrebbe lasciata al personale sanitario e, peraltro, ha anche un maggior costo.



LE MASCHERINE

SCUOLA '20 CONTRO SARS CoV 2

In carenza di una mascherina chirurgica, piuttosto che uscire senza nessuna protezione, è certamente utile ostacolare la diffusione delle nostre goccioline di saliva con i mezzi a disposizione: dunque, un pezzo di stoffa, meglio se ben spesso, se ben aderente alla bocca, e da lavare dopo l'uso, lascia certamente passare in misura minore le goccioline che produciamo starnutando, tossendo o anche soltanto parlando.



In altri termini, se tutti portiamo una mascherina chirurgica, una FFP2 senza valvola, o, in mancanza di queste, una protezione cucita da noi con una stoffa robusta, ci difendiamo reciprocamente: non ci difendiamo “contro” ma ognuno di noi difende gli altri da sé stesso e tutti siamo più protetti. Datevi da fare!

*Dr. Vincenzo Sangiovanni, Gastroenterologo, Epatologo,
Infettivologo, Direttore U.O.C. Infezioni Sistemiche e dell'Immunodepresso,
III DIVISIONE P.O. «D. Cotugno» A.O.R.N. dei Colli.*

SCUOLA '20 CONTRO SARS CoV 2

Ideatore e curatore

Pasquale D'Angelo

Vignetta e Illustrazioni

Bruno Patanè

Opere a colori

Carmine Meraviglia

Progettazione grafica

Francesca Galzerano

www.editorialescientifica.com



*Ringrazio vivamente per la generosa collaborazione e
per aver creduto nel progetto*

il Prof. Dr. Mario Soscia,

il Dr. Vincenzo Sangiovanni,

la Dr. Rosanna Olivieri.

Un particolare ringraziamento va

al Dr. Stefano Mori.

Pasquale D'Angelo

Aprile 2020