

Manuale di protezione pubblica per il COVID-19

Centro per la prevenzione e il controllo delle malattie della
Commissione nazionale per la salute (SSN) | curatore

Centro cinese per il controllo e la prevenzione delle malattie
(Cina CDC) | editore



国际传播出版社

China Intercontinental Press



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

Manuale di protezione pubblica per il COVID-19

Centro per la prevenzione e il controllo delle malattie della
Commissione nazionale per la salute (SSN) | curatore

Centro cinese per il controllo e la prevenzione delle malattie
(Cina CDC) | editore



图书在版编目 (C I P) 数据

新型冠状病毒肺炎公众防护手册 : 意大利文 / 中国疾病预防控制中心编著 ; 奚丹译 . - 北京 : 五洲传播出版社 , 2020.3

ISBN 978-7-5085-4425-0

. 新... . 中... 奚... . 日冕形病毒 - 病毒病 - 肺炎 - 预防 (卫生) - 手册 - 意大利语 .
R563.101 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 036068 号

新型冠状病毒肺炎公众防护手册 : 意大利文

作 者 : 中国疾病预防控制中心

译 者 : 奚 丹

审 校 : 瓦莉亚 · 米尼尼 (Valeria Minini)

出 版 人 : 荆孝敏

责任编辑 : 姜 珊

助理编辑 : 刘婷婷

书籍设计 : 北京宣是国际文化传播有限公司

出版发行 : 五洲传播出版社

地 址 : 北京市海淀区北三环中路 31 号生产力大楼 B 座 6 层

邮 编 : 100088

电 话 : 010-82005927, 82007837

网 址 : www.cicc.org.cn, www.thatsbook.com

印 刷 :

版 次 : 2020 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

字 数 : 15 千字

开 本 : 32 开

印 张 : 1

定 价 : 25.00 元

Comitato della redazione della
«Manuale di protezione pubblica per il COVID-19»

Editore: Li Xinhua Gao Fu

Editore associato: Feng Zijian Liu Jianjun

Redattori:

Li Zhongjie Cui Ying Wang Zijun Feng Luzhao

Qin Ying Sun Chengxi Mou Di Zhang Jian

Sun Junling Yang Jian Cheng Ying Guo Haoyan

Wang Lei He Bin Zheng Jiandong Zhang Li

Su Xiaoge Wu Yuan Xia Hongwei Zhang Muli

Li Peilong

Premessa

Le infezioni virali non hanno confini nazionali. Ora l'epidemia del COVID-19 è scoppiata in molte parti del mondo e si è diffusa rapidamente. Di fronte a questa sfida comune dell'umanità, tutti i paesi del mondo dovrebbero aiutarsi l'un l'altro e lavorare insieme. Essendo un paese responsabile, la Cina sostiene attivamente e partecipa alla cooperazione internazionale per combattere l'epidemia, dando i suoi contributi alla sicurezza sanitaria pubblica regionale e internazionale e promuovendo la costruzione di una comunità con un futuro condiviso per l'umanità.

Lo scopo di questo manuale è di presentare al pubblico le conoscenze sulla protezione dal COVID-19 nei paesi interessati, in modo da evitare il panico fra il pubblico, far comprendere correttamente la situazione epidemica e proteggersi e rimanere in salute.

Indice

1. I Coronavirus e il COVID-19

Che cos'è il COVID-19?	1
Il COVID-19 può essere trasmesso da persona a persona?	2

2. Il COVID-19

Le vie di trasmissione del COVID-19.	3
Quali sono i sintomi dell'infezione del COVID-19?	4
Quali sono i criteri per determinare i contatti stretti?	5
Per quali sintomi bisogna consultare un medico?	7
Cosa bisogna fare se si sospetta di avere il COVID-19?	8

3. Prevenzione e trattamento, Protezione scientifica

Il COVID-19 può essere curato?	9
Come indossare correttamente la mascherina	

chirurgica medica?	12
Come lavarsi le mani correttamente?	13
In che modo il pubblico fa prevenzione personale?	15
Cosa fare se i membri della famiglia hanno sintomi sospetti?.....	18
In che modo i contatti stretti del caso confermato restano in osservazione medica a casa?	19
Come proteggere gli anziani, i bambini e altri gruppi speciali?.....	22
Quali misure di disinfezione dovrebbero essere prese in caso di nuova infezione da COVID-19 in casa?	22
Come rafforzare l'immunità e fare altra protezione?	23

4. Evitare il panico e reagire razionalmente

Gli antibiotici possono curare il COVID-19?.....	24
Come smaltire le mascherine usate?.....	25

1. I Coronavirus e il COVID-19



Che cos'è il COVID-19?

I coronavirus sono un ampio gruppo di virus noti per causare malattie, con pazienti che presentano sintomi clinici che variano dal comune raffreddore a gravi infezioni polmonari, come la sindrome respiratoria del Medio Oriente (MERS) e la sindrome respiratoria acuta grave (SARS). Il COVID-19 scoperto a Wuhan è un nuovo tipo di coronavirus mai riscontrato precedentemente nel corpo umano.





Il COVID-19 può essere trasmesso da persona a persona?

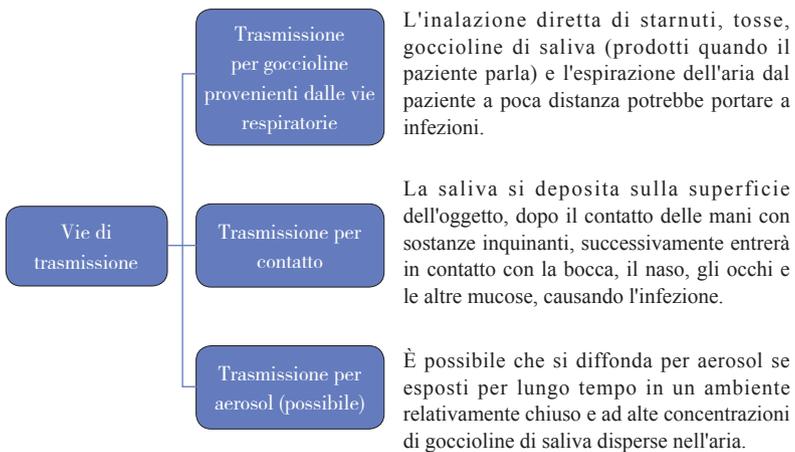
Sì. Le principali vie di trasmissione sono le goccioline provenienti dalle vie respiratorie (goccioline di saliva sospese nell'aria) e il contatto. È possibile che si trasmetta per via aerea in situazioni in cui si è esposti, per lungo tempo in ambienti relativamente chiusi, ad alte concentrazioni di goccioline di saliva disperse nell'aria. Altre modalità di trasmissione sono ancora da identificare. Le persone sono generalmente vulnerabili alle infezioni.



2. Il COVID-19



Le vie di trasmissione del COVID-19.





Quali sono i sintomi dell'infezione del COVID-19?

Sulla base dell'attuale indagine epidemiologica, il periodo di incubazione è di 1-14 giorni e generalmente 3-7 giorni. I principali sintomi che si possono manifestare sono febbre, tosse secca e affaticamento. Alcuni pazienti hanno presentato congestione nasale, rinorrea (naso che cola), mal di gola, mialgia e diarrea ecc. La maggior parte dei pazienti gravi presentava dispnea (difficoltà respiratorie) e/o ipossimemia (basso livello di ossigeno nel sangue) una settimana dopo l'insorgenza e, nei casi più gravi, la rapida progressione della sindrome da distress respiratorio acuto, shock settico, acidosi metabolica refrattaria, disfunzione della coagulazione e insufficienza della funzionalità di molti organi, ecc. È importante notare che il decorso dei pazienti gravi e critici può essere caratterizzato da febbre moderata a bassa o addirittura senza febbre. Dalla tomografia toracica nella fase iniziale sono state osservate molte piccole ombre irregolari e alterazioni interstiziali, specialmente nell'area periferica polmonare.



Inoltre, si è sviluppato con opacità a vetro smerigliato e infiltrato in entrambi i polmoni. Nei pazienti gravi possono verificarsi consolidazione polmonare e in rari casi versamento pleurico; mentre nei pazienti lievi si manifesta solo febbre bassa, lieve affaticamento e nessuna polmonite.



Quali sono i criteri per determinare i contatti stretti?

I contatti stretti si riferiscono a persone che non hanno adottato una protezione efficace e hanno avuto uno stretto contatto (entro 1 metro) con casi sospetti o confermati da 2 giorni prima dell'insorgenza, o con persone infette asintomatiche da 2 giorni prima del loro campionamento. Le situazioni di contatto specifiche sono le seguenti:

(1) Le persone che vivono insieme, studiano insieme, lavorano insieme o hanno altri contatti stretti, come lavorare a poca distanza o condividere la stessa aula o vivere nella stessa casa.

(2) Personale medico, familiari o altro personale che ha un contatto simile con i casi confermati in diagnosi e terapia, assistenza infermieristica e casi di visita, come visitare i pazienti in un ambiente chiuso o stare nel reparto con altri pazienti e il loro personale di accompagnamento.

(3) Le persone che viaggiano sullo stesso mezzo di trasporto a stretto contatto, includono i paramedici su mezzi di trasporto, le persone che viaggiano insieme (familiari, colleghi, amici, ecc.) o altri passeggeri e gli assistenti che risultano di avere possibili contatti con casi confermati e asintomatici. I criteri per definire contatti stretti per diversi mezzi di trasporto sono i seguenti:

1) Aereo. ① In generale, nella cabina di un aeromobile civile, sono considerati a stretto contatto i passeggeri nella stessa fila del caso confermato e le tre file davanti e dietro la fila del caso confermato, nonché i membri dell'equipaggio che forniscono servizi di cabina. ② Tutto il personale di cabina di un aeromobile civile senza il filtro antiparticolato ad alta efficienza. ③ Altre persone conosciute per aver

avuto uno stretto contatto con il caso confermato.

2) Treno. ① Tutti i passeggeri e il personale di servizio che si trovano nello stesso scompartimento con il sedile rigido con il caso confermato, o nelle stesse carrozze con cuccette rigide o morbide con caso confermato sul treno con aria condizionata completamente chiusa. ② Per i treni ordinari non completamente chiusi, i passeggeri dello stesso scompartimento con cuccette con il caso confermato o nello stesso scompartimento con sedile rigido (cuccette rigide) con il caso confermato oppure nelle aree adiacenti e nelle file vicine, nonché il personale di servizio della stessa cabina. ③ Altre persone conosciute per aver avuto uno stretto contatto con il caso confermato.

3) Automobile. ① Quando si viaggia in un veicolo climatizzato completamente chiuso, tutte le persone che viaggiano nello stesso veicolo con il caso confermato. ② L'autista e i passeggeri seduti nelle tre file davanti e dietro la stessa auto del caso confermato quando viaggiano in un ordinario veicolo ventilata. ③ Altre persone conosciute per aver avuto uno stretto contatto con il caso confermato

4) Nave. ① Tutto il personale nella stessa cabina del caso confermato e gli assistenti che servono la cabina. ② Se il caso confermato presenta sintomi gravi come febbre alta, starnuti, tosse e vomito durante il contatto con il paziente, le persone dovrebbero essere considerate come contatti stretti indipendentemente dalla durata del contatto.

(4) Dopo un'indagine da parte degli investigatori in loco, altre persone idonee di aver stretto contatto con la persona che ha avuto contatti con un contatto stretto". Quando si determina la possibilità di infezione di uno stretto contatto, è necessario considerare in modo comprensivo fattori quali le manifestazioni cliniche del caso confermato, le modalità di contatto con il caso confermato, le misure protettive adottate durante il contatto e il grado di esposizione all'ambiente e oggetti contaminati dal caso confermato.



Per quali sintomi bisogna consultare un medico?

Per gli adulti senza precedenti patologie che manifestano sintomi come febbre, infezioni respiratorie, sintomi gastrointestinali acuti, ecc., e in casi in cui i sintomi non possono essere alleviati o i sintomi si aggravano progressivamente dopo il trattamento sintomatico, o possono manifestarsi altri sintomi sospetti come difficoltà respiratoria, diarrea, ecc., oppure altri membri della famiglia hanno sintomi sospetti di infezione dal COVID-19, dovrebbero chiedere un trattamento medico tempestivo. Tuttavia, i pazienti con diabete, disfunzione immunitaria, disfunzione epatica e renale, con malattie cerebrovascolari, e gli anziani e le donne in gravidanza sono considerati un gruppo ad alto rischio per l'infezione da COVID-19, e devono rivolgersi immediatamente al medico dopo la comparsa di sintomi sospetti.





Cosa bisogna fare se si sospetta di avere il COVID-19?

Se si sospetta di avere il COVID-19, si hanno sintomi sospetti (inclusi febbre, tosse secca, affaticamento, congestione nasale, rinorrea (naso che cola), mal di gola, mialgia e diarrea). Prima di tutto, non bisogna andare in luoghi affollati, bisogna indossare una mascherina, mettersi in quarantena in casa, mantenere le distanze con i familiari, prestare attenzione alla ventilazione e all'igiene personale, bisogna andare all'ospedale designato più vicino il prima possibile. È necessario comunicare al medico con chi si è stati a contatto in questo periodo e collaborare con il medico per condurre l'indagine.



3. Prevenzione e trattamento, Protezione scientifica



Il COVID-19 può essere curato?

Per quanto riguarda i casi ricoverati, la maggior parte dei pazienti ha una buona prognosi, può essere curata, tranne alcuni pazienti in condizioni critiche. Gli anziani e quelli con patologie croniche sottostanti hanno una prognosi sfavorevole e i sintomi nei bambini sono relativamente lievi.



Tipi di mascherine e quali gruppi di persone dovrebbero usarle

○ Raccomandato ✓ Opzionale

Gruppi di persone e scenari		Possono non indossare mascherine o indossare mascherine ordinarie 	 Mascherina chirurgica monouso (YY/T0969)	 Mascherina chirurgica (YY0469)	 Mascherina antiparticolato (GB2626)	 Mascherina protettiva medica (GB19083)	 Mascherina protettiva (con filtro in cotone P100)
Rischio alto	Area della clinica per pazienti con febbre				✓	○	✓
	Personale medico nel reparto di isolamento				✓	○	✓
	Operatori medici ad alto rischio come intubazione e incisione, ecc.					○	○
	Personale di servizio nell'area di isolamento (pulizia, smaltimento dei corpi, ecc.)				○	✓	
	Investigatori di epidemiologia in loco per casi confermati e sospetti				✓	○	
Rischio relativamente alto	Personale medico di emergenza				○		
	Investigatori che conducono indagini epidemiologiche su persone a stretto contatto				○		
	Personale che esamina i campioni correlati all'epidemia				○		

Gruppi di persone e scenari		Possono non indossare mascherine o indossare mascherine ordinarie 	 Mascherina chirurgica monouso (YY/T0969)	Mascherina chirurgica (YY0469) 	Mascherina antiparticolato (GB2626) 	Mascherina protettiva medica (GB19083) 	Mascherina protettiva  (con filtro in cotone P100)
Rischio medio	Personale medico che lavora in cliniche e reparti generali, ecc.		✓	○			
	Personale in luoghi pubblici affollati		✓	○			
	Personale impegnato nella gestione amministrativa correlata all'epidemia, alla polizia, alla sicurezza, alle spedizioni, ecc.		✓	○			
	Personale di isolamento in casa e persone che vivono con loro		✓	○			
Rischio relativamente basso	Le persone che rimangono a lungo in posti affollati		○				
	Ambiente lavorativo interno con più personale		○				
	Personale che visitano istituti medici		○				
	Bambini all'asilo, studenti, ecc. in cui vengono condotte attività di apprendimento intensivo		○				
Rischio basso	Residenti attivi solo in domicilio e sparsi	○					
	Personale che svolgono attività all'aperto	○					
	Lavoratori, bambini e studenti in luoghi ben ventilati	○					



Come indossare correttamente la mascherina chirurgica medica?

(1) Il lato della clip per il naso è rivolto verso l'alto e il lato scuro è rivolto verso l'esterno (o le pieghe sono rivolte verso il basso).

(2) Tirare le pieghe su e giù in modo che la mascherina copra la bocca, il naso e la mascella.

(3) Premere lentamente con le punte delle dita lungo la striscia di metallo verso l'interno dal centro ai lati del naso fino a quando non sono vicini al ponte nasale.

(4) Regola correttamente la mascherina, in modo che la parte periferica della mascherina si adatti perfettamente al viso. Si consiglia di sostituire la mascherina ogni 2-4 ore, se possibile. Se la mascherina si bagna o entra in contatto con secrezioni, dovrebbe essere sostituita in tempo.





Come lavarsi le mani correttamente?

Immergere completamente le mani sotto l'acqua corrente; strofinare le mani in modo uniforme con disinfettante per le mani (sapone) fino alla comparsa di schiuma. Strofinare le mani per almeno 15 secondi. I passi da seguire sono:

(1) Strofinare palmo a palmo.

(2) Strofinare il palmo della mano destra sul dorso della mano sinistra, intrecciando le dita e viceversa.

(3) Strofinare le mani palmo a palmo con le dita intrecciate.

(4) Le dita di entrambe le mani vengono giunte e strofinate insieme.

(5) Strofinare il pollice sinistro sul palmo della mano destra e viceversa.

(6) Sfregamento rotazionale, avanti e indietro con le dita della mano destra giunte nel palmo della mano sinistra e viceversa;

(7) Strofinare il polso in modo spirale e viceversa.

Dopo aver lavato le mani, sciacquarle accuratamente sotto l'acqua corrente.



1
Immergere completamente le mani sotto l'acqua corrente



2
Strofinare le mani in modo uniforme con il disinfettante per mani (sapone) fino alla comparsa di schiuma

3

Strofinare le mani per almeno 15 secondi. I passi da seguire sono:



a. Strofinare palmo a palmo.



b. Strofinare il palmo della mano destra sul dorso della mano sinistra, intrecciando le dita, e viceversa.



c. Strofinare le mani palmo a palmo con le dita intrecciate.



d. Le dita di entrambe le mani sono giunte e vengono strofinate insieme.



e. Strofinare il pollice sinistro sul palmo della mano destra, e viceversa.



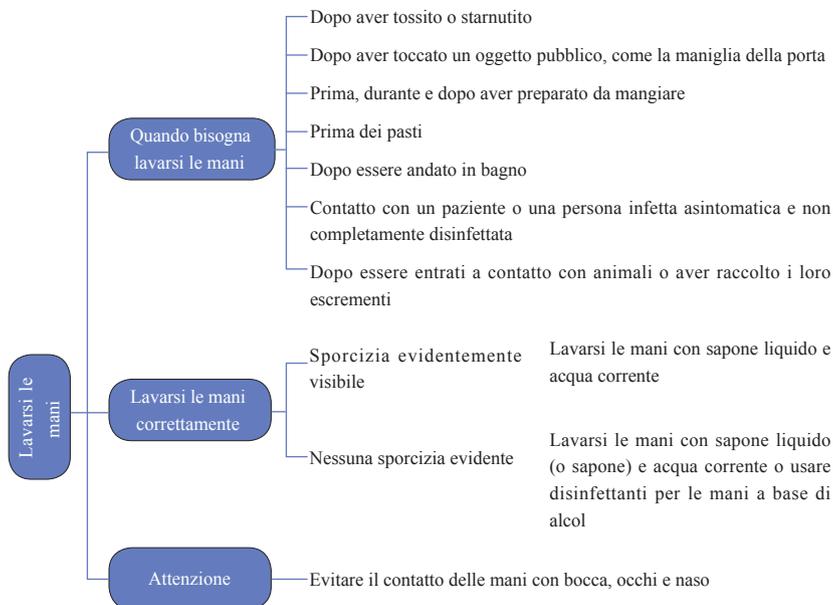
f. Sfregamento rotazionale, avanti e indietro con le dita giunte della mano destra nel palmo della mano sinistra e viceversa.



g. Strofinare il polso formando una spirale, alternando.



Dopo aver lavato le mani, sciacquarle accuratamente sotto l'acqua corrente.



In che modo il pubblico effettua prevenzione personale?

(1) Ridurre al minimo le attività all'aperto

1) Evitare le aree in cui la malattia è endemica.

2) Si raccomanda di ridurre le visite a parenti e amici e l'organizzazione di cene durante il periodo epidemico e di riposare il più possibile a casa.

3) Ridurre l'accesso in luoghi pubblici affollati, in particolare in luoghi con scarsa mobilità aerea, come bagni pubblici, centri termali, cinema, Internet point, KTV, centri commerciali, stazioni, aeroporti, banchine, sale espositive, ecc.

(2) Protezione personale e igiene delle mani

1) Si consiglia di indossare una mascherina all'esterno. Indossare una mascherina chirurgica monouso quando si esce in luoghi pubblici, si va in clinica non febbrile per cure mediche, e si prendono i mezzi pubblici; se si va in una clinica della febbre, si può indossare una mascherina chirurgica.

2) Tenere le mani pulite. Ridurre l'esposizione a oggetti e parti pubbliche in luoghi pubblici; dopo essere tornato da luoghi pubblici, dopo aver tossito coprendo con la mano, prima dei pasti e dopo aver usato il bagno, lavarsi le mani con acqua corrente e sapone liquido o usare disinfettante per mani a base di alcool; se non vi sono le condizioni per potersi lavare le mani o utilizzare disinfettanti, è possibile indossare guanti (sono accettabili guanti che non espungano le dita, mantenendo i guanti asciutti). Lavare accuratamente le mani dopo aver rimosso i guanti. Evitare di toccare la bocca, il naso e gli occhi con le mani quando non si è sicuro che le mani siano pulite. Coprire la bocca e il naso con il gomito flesso quando si starnutisce o si tossisce.

(3) Monitoraggio sanitario e cure mediche

1) Prendere l'iniziativa per monitorare la salute dei familiari e misurare la temperatura della febbre. Se ci sono bambini in famiglia, si deve misurare loro la temperatura al mattino e alla sera.

2) Se ci sono sintomi sospetti, si dovrebbe prendere l'iniziativa di indossare una mascherina e consultare immediatamente un medico. In caso di sintomi sospetti di infezione dal COVID-19 (inclusi febbre, affaticamento, tosse, mal di



gola, senso di oppressione al torace, dispnea, nausea e vomito, diarrea, congiuntivite, indolenzimento muscolare, ecc.), il paziente deve cercare un trattamento medico presso un istituto medico secondo le sue condizioni. Si deve cercare di evitare di prendere le metropolitane, l'autobus o altri mezzi di trasporto ed evitare luoghi affollati. Durante la consultazione medica, si dovrebbe raccontare la propria storia di viaggio e di residenza nell'area dell'epidemia, nonché con chi si ha avuto contatti dopo la malattia, e collaborare con il medico per condurre indagini pertinenti.

(4) Mantenere una buona igiene e le abitudini sane

1) Aprire ogni tanto le finestre della casa, mantenendola spesso ventilata.

2) I membri della famiglia non devono condividere gli asciugamani, mantenere la casa e le stoviglie pulite, asciugare i vestiti al sole.

3) Non sputare a terra, le secrezioni di bocca e naso devono essere avvolte in un fazzoletto di carta, e poi gettato nel cestino con coperchio.

4) Prestare attenzione all'alimentazione e fare esercizio fisico moderatamente.

5) Non toccare, comprare e mangiare carne di animali selvatici (es. selvaggina); evitare di andare in mercati che vendono animali vivi (pollame, frutti di mare, animali selvatici, ecc.).

6) Preparare in casa termometri, mascherine chirurgiche monouso, prodotti per la disinfezione domestica e altri prodotti di consumo.





Cosa fare se i membri della famiglia hanno sintomi sospetti?

(1) In caso di sintomi sospetti del COVID-19 (inclusi febbre, tosse secca, affaticamento, congestione nasale, naso che cola, mal di gola, mialgia e diarrea), il paziente deve recarsi al più presto in un istituto medico designato per il campionamento e gli esami di laboratorio ed essere isolato per l'osservazione medica come richiesto.

(2) Evitare di prendere i mezzi pubblici come metropolitana e autobus ed evitare di frequentare i luoghi affollati.

(3) Durante la consultazione medica, si dovrebbe raccontare al medico la propria storia di viaggio e di residenza nell'area dell'epidemia, nonché con chi si ha avuto contatti dopo aver i sintomi, e collaborare con il medico per condurre indagini pertinenti

(4) Se è richiesta l'osservazione medica in quarantena a casa, tutti i familiari devono indossare mascherine chirurgiche monouso o mascherine chirurgiche. Le persone con sintomi sospetti dovrebbero cercare di evitare il contatto con i familiari. Se si trovano nella stessa stanza, allora si consiglia di mantenere una distanza superiore a 1 metro.

(5) Se a un membro della famiglia viene diagnosticato il COVID-19, gli altri membri della famiglia se hanno avuto contatti stretti devono essere sottoposti a osservazione medica in isolamento per 14 giorni.

(6) Se a un membro della famiglia viene confermato come caso di COVID-19, la casa, gli articoli di uso quotidiano, l'abbigliamento, la biancheria per il letto, le stoviglie, ecc., devono essere disinfettati completamente prima di essere riutilizzati.



In che modo i contatti stretti del caso confermato restano in osservazione medica a casa?

I contatti stretti di casi confermati del COVID-19 devono essere sottoposti a osservazione medica per 14 giorni dall'ultimo giorno di contatto con casi confermati inclusi quelli asintomatici. Durante l'osservazione a casa, tenersi in contatto con il personale medico per l'osservazione, comprendere i punti chiave dell'osservazione e dell'assistenza infermieristica, padroneggiare le misure per lavarsi le mani, per la ventilazione, per la protezione e la disinfezione per la prevenzione familiare. I suggerimenti specifici sono i seguenti:

(1) I contatti stretti devono essere collocati in stanze singole con una buona ventilazione e non è possibile ricevere visite.

(2) Limitare il movimento dei contatti stretti e minimizzare lo spostamento di contatti stretti e familiari in aree pubbliche. Assicurarsi che le aree comuni (cucina, bagno, ecc.) siano ben ventilate (tenere le finestre aperte).

(3) I membri della famiglia dovrebbero vivere in stanze diverse, se le condizioni non lo consentono, allora mantenere almeno 1 metro di distanza con i contatti stretti. Le madri possono continuare ad allattare i neonati.

(4) Gli altri membri della famiglia dovrebbero indossare una mascherina chirurgica quando entrano nello spazio di vita delle persone che hanno uno stretto contattista con loro. La mascherina deve essere applicata in modo che aderisca bene al viso. Non toccare o regolare la mascherina nello spazio abitativo. La mascherina deve

essere sostituita immediatamente in caso di secrezioni o se si bagna o si sporca. Lavarsi le mani dopo aver rimosso e scartato la maschera.

(5) Lavarsi le mani in caso di contatto diretto con contatti stretti o quando si lascia lo spazio abitativo di contatti stretti. Lavarsi le mani prima di preparare da mangiare, prima di mangiare e dopo essere andato in bagno. Se le mani non sono molto sporche, utilizzare un gel disinfettante a base di alcool per pulirle. Se le mani sono sporche, lavarle con un disinfettante per mani e acqua corrente (fare attenzione ad usare l'alcool in modo sicuro ed evitare l'ingestione accidentale o incendi).

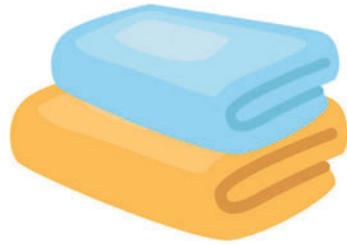
(6) Quando si utilizza un disinfettante per mani e l'acqua corrente, è meglio utilizzare fazzoletti usa e getta. In caso contrario, pulire con un asciugamano pulito, che deve essere sostituito quando si bagna.

(7) I materiali utilizzati per coprire naso e bocca quando si tossisce o si starnutisce in modo occasionale, possono essere scartati o lavati correttamente dopo l'uso (ad esempio con sapone / detergente e acqua pulita).



(8) I membri della famiglia dovrebbero ridurre al minimo il contatto con i contatti stretti ed i loro prodotti. Ad esempio, di evitare di condividere spazzolini da denti, sigarette, stoviglie, pasti, bevande, asciugamani, teli da bagno, lenzuola, ecc. Dopo l'uso delle stoviglie, utilizzare una vaporiera per la sterilizzazione.

(9) Si consiglia di usare disinfettanti a base di cloro e acido perossiacetico, pulire frequentemente ogni giorno, disinfettare i prodotti che i membri della famiglia toccano spesso, come comodini, giroletti e altri mobili della camera da letto.



(10) Lavare vestiti, lenzuola, asciugamani da bagno, asciugamani, ecc. di contatti stretti con il normale sapone da bucato e acqua pulita, oppure lavarli con la lavatrice a 60-90 °C con un normale detergente per il bucato, quindi asciugarli completamente. Mettere gli articoli per il letto usati dai contatti stretti nei sacchetti della biancheria. Non scuotere gli indumenti, evitare il contatto diretto con la pelle e con i propri indumenti.

(11) Indossare mascherine, guanti monouso e indumenti protettivi (come i grembiuli di plastica) prima di pulire e toccare superfici, indumenti o biancheria da letto contaminati da secrezioni umane di contatti stretti. Pulire e disinfettare le mani prima di indossare i guanti e dopo averli rimossi.

(12) Se nei contatti stretti di casi confermati appaiono sintomi sospetti, tra cui febbre, brividi, tosse secca, espettorazione, naso chiuso, naso che cola, mal di gola, mal di testa, affaticamento, dolori muscolari, dolori articolari, mancanza di respiro, difficoltà respiratorie, senso di oppressione toracica, congiuntivite, nausea, vomito, diarrea e dolori addominali, ecc., il personale responsabile dell'osservazione medica deve riferire immediatamente al dipartimento della salute e, conformemente alle disposizioni, l'istituto medico fa una diagnosi e fornisce un trattamento, raccoglie i campioni e li esamina in laboratorio.



Come proteggere gli anziani, i bambini e altri gruppi speciali?

Gli esseri umani in genere mancano di immunità al COVID-19 e si manifestano principalmente negli anziani, nei giovani adulti e nei bambini. Gli anziani e i bambini dovrebbero proteggersi quotidianamente, lavarsi spesso le mani, indossare mascherine quando si esce di casa, seguire una dieta equilibrata e un'alimentazione ragionevole, effettuare un'attività fisica moderata, mantenere pulito l'ambiente in cui si vive, mantenere ventilata la casa.



Quali misure di disinfezione dovrebbero essere prese in caso di infezione da COVID-19 in casa?

Dopo che il paziente ha lasciato il luogo (come ricovero, decesso, fine dell'isolamento, ecc.) si deve procedere con la disinfezione. Gli oggetti della famiglia dei pazienti da disinfettare completamente comprendono: pavimento del soggiorno, pareti, mobili come tavolo e sedie, maniglie delle porte, cibo e bevande dei pazienti, abbigliamento e biancheria da letto e altri prodotti di uso quotidiano, giocattoli, bagno, ecc. La disinfezione è generalmente effettuata da professionisti, si può contattare il centro locale per il controllo e la prevenzione delle malattie. Gli altri membri della famiglia che sono considerati contatti stretti devono essere sottoposti ad osservazione medica per 14 giorni.



Come rafforzare l'immunità e altre protezioni?

(1) Che si tossisca, starnutisca o si abbia il naso che cola, bisogna coprirlo con un tovagliolo o un fazzoletto.

(2) In caso di contatto tra le persone, mantenere una distanza superiore a 1 metro.

(3) Cercare di evitare le aree affollate e di mantenere le stanze ventilate.

(4) Fare più esercizio fisico per migliorare la propria salute e immunità.

(5) Evitare il declino della propria resistenza fisica, favorire il riposo in modo ragionevole, non rimanere svegli fino a tardi, non lavorare troppo.



4. Evitare il panico e reagire razionalmente



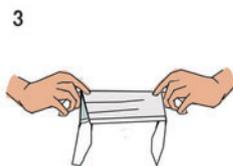
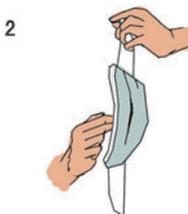
Gli antibiotici possono curare il COVID-19?

Gli antibiotici sono usati per trattare le infezioni batteriche. Il COVID-19 è un virus, quindi l'assunzione di antibiotici non è solo inefficace nella prevenzione e nel trattamento, ma può portare a reazioni avverse ai farmaci e persino a danni alla normale flora intestinale.



Come smaltire le mascherine usate?

Le mascherine indossate dalle persone ordinarie non corrono alcun rischio di trasmissione del COVID-19, quindi, dopo l'utilizzo, possono essere trattate in base ai requisiti della classificazione dei rifiuti domestici. Le mascherine utilizzate dai casi sospetti e dagli infermieri, invece devono essere trattate secondo la raccolta dei rifiuti medici, dopo lo smaltimento delle mascherine, bisogna lavarsi le mani.





ISBN 978-7-5085-4425-0



Prezzo: 25 Yuan