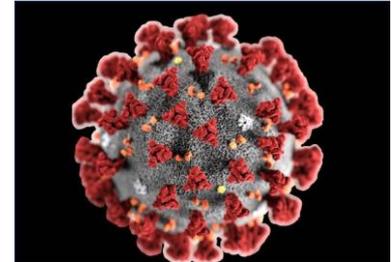


## RACCOMANDAZIONI GENERALI PER IL CONTRASTO DELLA DIFFUSIONE DI MALATTIE INFETTIVE

**Oggetto: indicazioni di massima circa le corrette prassi da adottare per ridurre il rischio di diffusione di malattie infettive respiratorie (es. nuovo Coronavirus SARS-Cov-2)**

Per quanto riguarda la gestione del rischio da contagio e diffusione di malattie infettive, quali il Coronavirus SARS-Cov-2, agente patogeno responsabile della sindrome nota come COVID-19, si ritiene utile fornire le seguenti indicazioni di massima, sulla base delle informazioni ad oggi disponibili.



Principali fonti di trasmissione ad oggi dimostrate (da persona a persona, in particolare se con sintomi conclamati):

- Tramite **saliva** (nello specifico tramite piccolissime goccioline denominate *droplets*) che si formano principalmente starnutando o tossendo;
- Tramite **contatti diretti personali** (in particolare se protratti per tempo e/o frequenti) con casi sospetti o confermati (ad esempio in caso di assistenza a persona malata, per contatto “faccia a faccia” in ambiente chiuso, per condivisione dei medesimi spazi di vita, di lavoro e di trasporto, ecc.);
- Tramite le **mani** (potenzialmente contaminate), per contatto delle stesse con zone sensibili quali bocca, naso, occhi e mucose in genere;
- Tramite contaminazione fecale (ad oggi rara).

Si segnala come, normalmente, le malattie respiratorie non si trasmettano con gli alimenti: resta tuttavia importante una corretta gestione degli stessi, evitando potenziali “contaminazioni crociate”.

Principali prassi atte a ridurre il rischio di diffusione:

- **Lavarsi spesso e accuratamente le mani**, considerando che per un buon lavaggio occorrono almeno 60 secondi. Per il lavaggio delle mani è sufficiente l'utilizzo di **acqua e sapone**, operando come previsto dalle guide in materia. L'utilizzo di prodotti a base di alcool (con concentrazione di etanolo minima del 60%) può essere valutato quando non siano disponibili acqua e/o sapone. Il lavaggio delle mani è raccomandato in particolare prima e dopo la manipolazione e la somministrazione di alimenti, l'utilizzo di servizi igienici, il contatto con superfici e/o persone potenzialmente infette, il contatto con rifiuti, il passaggio in zone affollate, ecc.
- **Evitare il contatto ravvicinato** con persone che soffrono di infezioni respiratorie. Mantenere le distanze da tali persone, 1-2 metri.
- Non toccarsi **occhi, naso e bocca** se non con le mani ben lavate.
- Qualora si debba **starnutire e/o tossire, coprirsi naso e bocca**, preferibilmente con un fazzoletto o con la parte interna del gomito. Provvedere poi a gettare in maniera idonea il

fazzoletto e a lavarsi mani e braccia. Tali indicazioni sono valide anche per lo smaltimento di chewing-gum e simili.

- Evitare / **limitare l'utilizzo di oggetti in comune** con altre persone, in particolare se potenzialmente infette. Per quanto riguarda telefoni fissi e cellulari aziendali, evitare la condivisione degli stessi. Qualora ciò non sia possibile, effettuare periodiche sanificazioni di tali apparecchiature. Non bere dalle stesse bottigliette / bicchieri, non scambiarsi indumenti e/o asciugamani, porre particolare attenzione nel riempimento delle bottiglie e dei bicchieri usati.
- Riporre i propri indumenti civili, qualora ci si cambi per il lavoro, nei rispettivi armadietti.
- Provvedere ad un'**adeguata ventilazione** e ricambio d'aria degli ambienti di vita e di lavoro.
- Effettuare un'adeguata e periodica **pulizia e sanificazione delle superfici**, in particolare se vi sono entrati in contatto soggetti potenzialmente infetti. L'utilizzo di semplici disinfettanti con concentrazione di etanolo superiore al 75% o cloro superiore all'1% (es. candeggina) si ritiene sufficiente. Ad oggi non vi sono dati certi circa le tempistiche di resistenza di SARS-Cov-2 sulle superfici, e gli studi sono ancora in corso: le informazioni preliminari e le caratteristiche intrinseche dell'agente patogeno (virus) suggeriscono che lo stesso possa sopravvivere alcune ore. Spedizioni di oggetti provenienti dalla Cina non devono essere pertanto considerate a rischio.
- **NON utilizzare le mascherine** per la protezione delle vie respiratorie, **se non in caso di sintomi influenzali** conclamati e/o in caso di prescrizione da parte degli enti competenti o del proprio medico curante, in quanto, come riportato anche dai canali ufficiali dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, non è stata riportata alcuna evidenza che un uso routinario di mascherine da parte di soggetti sani possa prevenire la diffusione di COVID-19. Si ricorda inoltre che le mascherine "chirurgiche" non proteggono chi le indossa, ma evitano che una persona potenzialmente infetta propaghi nell'aria l'agente patogeno mediante le goccioline "droplets".
- In caso di sintomi sospetti, valutare la possibilità di ridurre i contatti con persone terze (ad esempio rimanendo a casa) e **contattare**, preferibilmente telefonicamente, il proprio **medico curante** e/o le **autorità sanitarie**. Si ricorda che il Ministero della Salute ha istituito un numero verde gratuito (**1500**) per qualsiasi informazione.

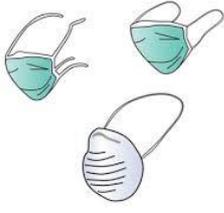
Si ricorda inoltre che:

- La **normale vaccinazione antinfluenzale** (così come altre vaccinazioni per patologie polmonari) **non protegge da COVID-19**, tuttavia l'aver effettuato la stessa, evita il rischio di contrarre più infezioni e/o di sospettare di essere contagiati quando invece si ha contratto una normale influenza.
- **L'utilizzo preventivo di farmaci** (in particolare antibiotici) **NON ha alcun effetto** contro COVID-19. Utilizzare solo i farmaci prescritti dal proprio medico curante, secondo le modalità indicate dallo stesso.
- Le autorità competenti stanno seguendo la situazione in maniera puntuale e scientifica. Rispetta tutte le indicazioni che vengono fornite a mezzo dei canali di comunicazione ufficiali, diffidando da allarmismi e "fake news".

Per qualsiasi altra informazione e per gli aggiornamenti sull'argomento, si rimanda ai canali seguenti canali ufficiali:

- <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/trasmmissione-prevenzione-trattamento>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

### Riassunto principali precauzioni

<p><b>Quando lavare le mani?</b></p> 	<p>Frequentemente, e comunque prima e dopo la manipolazione e la somministrazione di alimenti, l'utilizzo di servizi igienici, il contatto con superfici e/o persone potenzialmente infette, il contatto con rifiuti, il passaggio in zone affollate, ecc.</p>
<p><b>Come lavare le mani?</b></p> 	<p>Secondo le indicazioni del Ministero della Salute allegate (circa 60 secondi con acqua e sapone).</p>
<p><b>Cose da evitare</b></p> 	<p>Limitare l'utilizzo di oggetti in comune con altre persone.                  Per telefoni fissi e cellulari, evitare la condivisione degli stessi, qualora non sia possibile, effettuare periodiche sanificazioni di tali apparecchiature.                  Non bere dalle stesse bottigliette / bicchieri.                  Non scambiarsi indumenti e/o asciugamani.                  Porre particolare attenzione nel riempimento delle bottiglie e dei bicchieri usati.                  Non toccarsi occhi, naso e bocca se non con le mani ben lavate.</p>
<p><b>Buone prassi da adottare</b></p> 	<p>Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie. Mantenere le distanze da tali persone, 1-2 metri.                  Qualora si debba starnutire e/o tossire, coprirsi naso e bocca, preferibilmente con un fazzoletto o con la parte interna del gomito. Provvedere poi a gettare in maniera idonea il fazzoletto e a lavarsi le mani.                  Riporre i chewing-gum e simili in fazzoletti richiusi su se stessi, e poi smaltirli come i fazzoletti.                  Riporre i propri indumenti civili, qualora ci si cambi per il lavoro, nei rispettivi armadietti.                  Provvedere ad un'adeguata ventilazione e ricambio d'aria degli ambienti di vita e di lavoro.                  Effettuare un'adeguata e periodica pulizia e sanificazione delle superfici, in particolare se vi sono entrati in contatto soggetti potenzialmente infetti.                  In caso di sintomi sospetti, valutare la possibilità di ridurre i contatti con persone terze (ad esempio rimanendo a casa) e contattare, preferibilmente telefonicamente, il proprio medico curante e/o le autorità sanitarie.</p>
<p><b>Mascherine</b></p> 	<p>NON utilizzare le mascherine per la protezione delle vie respiratorie, se non in caso di sintomi influenzali conclamati e/o in caso di prescrizione da parte degli enti competenti o del proprio medico curante, in quanto, come riportato anche dai canali ufficiali dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, non è stata riportata alcuna evidenza che un uso routinario di mascherine da parte di soggetti sani possa prevenire la diffusione di COVID-19. Si ricorda inoltre che le mascherine "chirurgiche" non proteggono chi le indossa, ma evitano che una persona potenzialmente infetta propaghi nell'aria l'agente patogeno mediante "droplets".</p>
<p><b>Chi contattare?</b></p>	<p>Per richieste di informazioni specifiche o qualsiasi delucidazione, contattare il numero verde gratuito 1500 e/o il proprio medico curante e/o l'ASL di riferimento.</p>

Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici. Il lavaggio delle mani è particolarmente importante in alcune situazioni, ad esempio:

**PRIMA DI**

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- somministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto
- usare il bagno
- cambiare un pannolino
- toccare un ammalato

**DOPO**

- aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- essere stati a stretto contatto con persone ammalate
- essere stati a contatto con animali
- aver usato il bagno
- aver cambiato un pannolino
- aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
- aver maneggiato spazzatura
- aver usato un telefono pubblico, maneggiato soldi, ecc.
- aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto, ecc.)
- aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema, ecc.

Il lavaggio delle mani ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica. Per l'igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanitizers), a base alcolica. Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40-60 secondi se si è optato per il lavaggio con acqua e sapone e non meno di 30-40 secondi se invece si è optato per l'uso di igienizzanti a base alcolica. Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute. In commercio esistono presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. L'uso prolungato potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni.



## Previene le infezioni con il corretto lavaggio delle mani



Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei e internazionali  
Ufficio 2

stampa  
Centro Stampa Ministero della Salute

Finito di stampare nel mese di gennaio 2020

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

### con acqua e sapone

occorrono 60 secondi



- 1 Bagna bene le mani con l'acqua
- 2 Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 3 Friziona bene le mani palmo contro palmo
- 4 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 5 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 6 Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra
- 7 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 9 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 10 Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua
- 11 Asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso
- 12 Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto

- 1 Versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 2 Friziona le mani palmo contro palmo
- 3 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 4 Friziona bene palmo contro palmo
- 5 Friziona bene i dorsi delle mani con le dita
- 6 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 7 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 9 Una volta asciutte le tue mani sono pulite

### con la soluzione alcolica

occorrono 30 secondi

