

Web Editoriale – Marzo 2020

di Elisabetta Sartarelli

COVID-19

La pandemia da Coronavirus ci ha trovato impreparati ad affrontare una emergenza di tale portata. È quindi importante tenere a mente le nozioni base di igiene per riuscire a contenere i numeri del contagio.

USO DI MASCHERINE

Il virus e la sua trasmissione

I Coronavirus sono una vasta famiglia di virus noti per causare malattie che vanno dal comune raffreddore a malattie più gravi come la Sindrome respiratoria mediorientale (MERS) e la Sindrome respiratoria acuta grave (SARS). I Coronavirus sono stati identificati a metà degli anni '60 e sono noti per infettare l'uomo.

La trasmissione da un individuo ad un altro, avviene attraverso micro goccioline (droplets e aerosols) che emaniamo durante la normale respirazione e parlando, ma che si moltiplicano nei colpi di tosse o con gli starnuti.

Per quanto tempo resta attivo un virus una volta espulso da una persona?

Una volta espulso dall'organismo il virus, se contenuto in aerosol, può rimanere sospeso in aria per alcuni minuti. Depositato su diverse tipologie di superfici ha una attività variabile a seconda del materiale che incontra, ma la durata della sua virulenza è ancora in fase di studio.

I vari studi che si sono susseguiti di recente hanno dimostrato al momento che il virus è in grado di permanere e sopravvivere sulle superfici, che possono quindi veicolare i virus per contatto. Il rischio di trasmissione diminuisce al passare delle ore, ma non si annulla completamente se non dopo qualche giorno.

I dispositivi per la protezione respiratoria sono sostanzialmente costituiti dalle **mascherine chirurgiche** e dai **respiratori con facciale filtrante** (FFP 2,3).

Le prime sono definibili come "presidi medici" ma non possono essere considerate "Dispositivi di Protezione Individuale (DPI) come invece sono definiti i "respiratori con facciale filtrante".

Le mascherine chirurgiche non garantiscono alcuna protezione dal virus per l'impossibilità di aderire perfettamente al volto ed inoltre perché quelle di scarsa qualità (prive di multistrato) hanno una porosità troppo elevata. Garantiscono invece una discreta riduzione della contagiosità da parte dei soggetti malati o sospetti tali.

Indipendentemente dalla porosità e dall'efficienza dei filtri, le maschere facciali filtranti (FFP2 e FFP3) presentano il problema dell'adesione al volto e se non ben strette mediante gli elastici o mal posizionate o con lo stringinaso non ben adattato, lasciano spazi vuoti da dove l'aria può passare senza attraversare il filtro rendendo praticamente inutile il dispositivo. Quindi risulta determinante indossare correttamente la maschera evitando nella maniera più assoluta gli eventuali spazi tra il bordo ed il volto.

Sono altresì da evitare nella maniera più assoluta spostamenti temporanei della maschera sotto il mento, sul collo o sulla testa e non soltanto perché le vie aeree risulteranno non protette, ma perché lo spostamento può causare il contatto tra

l'esterno della maschera, le labbra, il naso ed il volto consentendo un facile ingresso dei virus. L'efficacia delle mascherine chirurgiche, come delle maschere FFP2 o FFP3, è condizionata dalla corretta modalità con la quale sono indossate, seguendo scrupolosamente le istruzioni.

Tutti coloro che si recano in luoghi pubblici chiusi (ambulatori, negozi di generi alimentari, farmacie, uffici pubblici ecc.) dovranno indossare una mascherina chirurgica, stante la crescente diffusione nella popolazione generale di soggetti potenzialmente contagiati o portatori sani. Nei luoghi pubblici aperti (parchi, strade, piazze) le mascherine chirurgiche dovranno essere indossate ogniqualvolta sia necessario avvicinarsi a persone a meno di 2 metri. Non servono se si è da soli nelle brevi passeggiate all'aria aperta o se si è in macchina da soli. Si suggerisce che è più corretto tenere la maschera fissa che toglierla e rimetterla frequentemente.

(Autori: 26 marzo 2020: A. Angelini, P. G. Barbieri e coll. – Medicina e Igiene del Lavoro – sito AIOLP)

CONSIGLIPER GLI AMBIENTI CHIUSI

Ricambio dell'aria

- ♣ Garantire un buon ricambio d'aria in tutti gli ambienti: casa, uffici, strutture sanitarie, farmacie, parafarmacie, banche, poste, supermercati, mezzi di trasporto.
- ♣ Aprire regolarmente le finestre scegliendo quelle più distanti dalle strade trafficate. Non aprire le finestre durante le ore di punta del traffico e non lasciarle aperte la notte
- ♣ Ottimizzare l'apertura in funzione delle attività svolte

Pulizia

Prima di utilizzare i prodotti per la pulizia leggi attentamente le istruzioni e rispetta i dosaggi d'uso raccomandati sulle confezioni (vedi simboli di pericolo sulle etichette).

- ♣ Pulire i diversi ambienti, materiali e arredi utilizzando acqua e sapone e/o alcol etilico 75% e/o ipoclorito di sodio 0,5%. In tutti i casi le pulizie devono essere eseguite con guanti e/o dispositivi di protezione individuale.
- ♣ Non miscelare i prodotti di pulizia, in particolare quelli contenenti candeggina o ammoniaca con altri prodotti.
- ♣ Sia durante che dopo l'uso dei prodotti per la pulizia e la sanificazione, arieggiare gli ambienti.

Impianti di ventilazione

A casa

- ♣ Pulire regolarmente le prese e le griglie di ventilazione dell'aria dei condizionatori con un panno inumidito con acqua e sapone oppure con alcol etilico 75%.

Negli uffici e nei luoghi pubblici

- ♣ Gli impianti di ventilazione meccanica controllata (VMC) devono essere tenuti accesi e in buono stato di funzionamento. Tenere sotto controllo i parametri microclimatici (es. temperatura, umidità relativa, CO₂).
- ♣ Negli impianti di ventilazione meccanica controllata (VMC) eliminare totalmente il ricircolo dell'aria.
- ♣ Pulire regolarmente i filtri e acquisire informazioni sul tipo di pacco filtrante installato sull'impianto di condizionamento ed eventualmente sostituirlo con un pacco filtrante più efficiente.

Fonte ISS • 12 marzo 2020

A cura del Gruppo ISS "Comunicazione Nuovo Coronavirus"

COME RACCOGLIERE E GETTARE I RIFIUTI DOMESTICI

Se sei POSITIVO o in quarantena obbligatoria

- Non differenziare più i rifiuti di casa tua.
- Utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata, se possibile a pedale.
- Tutti i rifiuti (plastica, vetro, carta, umido, metallo e indifferenziata) vanno gettati nello stesso contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata.
- Indossando guanti monouso chiudi bene i sacchetti senza schiacciarli con le mani utilizzando dei lacci di chiusura o nastro adesivo.
- Una volta chiusi i sacchetti, i guanti usati vanno gettati nei nuovi sacchetti preparati per la raccolta indifferenziata (due o tre sacchetti possibilmente resistenti, uno dentro l'altro). Subito dopo lavati le mani.
- Fai smaltire i rifiuti ogni giorno come faresti con un sacchetto di indifferenziata.
- Gli animali da compagnia non devono accedere nel locale in cui sono presenti i sacchetti di rifiuti.

Se NON sei positivo al tampone e NON sei in quarantena

- Continua a fare la raccolta differenziata come hai fatto finora. • Usa fazzoletti di carta se sei raffreddato e buttali nella raccolta indifferenziata.
- Se hai usato mascherine e guanti, gettali nella raccolta indifferenziata.
- Per i rifiuti indifferenziati utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore che usi abitualmente.
- Chiudi bene il sacchetto.
- Smaltisci i rifiuti come faresti con un sacchetto di indifferenziata.

Fonte ISS • 13 marzo 2020

A cura del Gruppo ISS "Comunicazione Nuovo Coronavirus"

SANIFICAZIONE DEGLI AMBIENTI DOMESTICI

Disinfettanti e detersivi: modalità d'uso e percentuali di efficacia per l'utilizzo domestico

Il ministero, con il supporto degli esperti dell'Istituto superiore di sanità, vuole offrire ai cittadini delle indicazioni semplici e pratiche sui prodotti per la disinfezione e detersione che scientificamente hanno dimostrato di essere efficaci contro il virus, su come utilizzarli e in quale quantità a seconda che si debbano disinfettare le mani, superfici come tavoli, scrivanie, maniglie delle porte o delle finestre, dispositivi come PC, cellulari, tablet, etc., oppure i pavimenti.

MANI E CUTE

Acqua e sapone

Per disinfettare e detergere le mani ed eliminare il virus eventualmente presente si può utilizzare il lavaggio con acqua e sapone per 40-60 secondi, avendo cura di strofinarle bene e in ogni parte: spazi fra le dita, dorso e palmo, unghie, senza dimenticare il polso, anch'esso generalmente esposto agli agenti esterni. Prima di eseguire il lavaggio è consigliabile rimuovere monili, se presenti.

Prodotti a base alcolica

Se non si ha la possibilità di lavare le mani con acqua e sapone si possono utilizzare i disinfettanti a base alcolica, purché abbiano una percentuale di etanolo (alcol etilico) non inferiore al 70%. Prima di utilizzarli, quindi, bisogna leggere l'etichetta per essere certi della loro efficacia.

SUPERFICI E PAVIMENTI

Per disinfettare superfici come ad esempio tavoli, scrivanie, maniglie delle porte, delle finestre, cellulari, tablet, computer, interruttori della luce, etc, soggette ad essere toccate direttamente e anche da più persone, si possono utilizzare sia disinfettanti a base alcolica, con percentuale di alcool (etanolo/alcool etilico) al 75%, che prodotti a base di cloro (es. l'ipoclorito di sodio, comunemente noto come candeggina o varechina). La percentuale di cloro attivo in grado di eliminare il virus senza provocare irritazioni dell'apparato respiratorio è lo 0,1% in cloro attivo per la maggior parte delle superfici. Anche per la disinfezione dei pavimenti si possono usare prodotti a base di cloro attivo allo 0,1%.

Si consiglia in particolare prima della detersione di passarli con un panno umidito con acqua e sapone per una prima rimozione dello sporco più superficiale.

Vediamo nel dettaglio le giuste diluizioni dei prodotti.

Prodotti a base di cloro: come arrivare alla diluizione dello 0,1% in cloro attivo. Tra i prodotti a base di cloro attivo utili per eliminare il virus c'è la comune candeggina, o varechina, che in commercio si trova al 5-10% di contenuto di cloro. Dobbiamo quindi leggere bene l'etichetta del prodotto e poi diluirlo in acqua nella giusta misura.

SERVIZI IGIENICI

Per i servizi igienici (gabinetto, doccia, lavandini) la percentuale di cloro attivo che si può utilizzare è più alta: sale allo 0,5%. Anche in questo caso va letta bene l'etichetta del prodotto prima di diluirlo in acqua per ottenere la giusta proporzione.

IN TUTTI I CASI RICORDARSI DI:

- Eseguire le pulizie con guanti.
- Evitare di creare schizzi e spruzzi durante la pulizia.
- Arieggiare le stanze/ambienti sia durante che dopo l'uso dei prodotti per la pulizia, soprattutto se si utilizzano intensamente prodotti disinfettanti/detergenti che presentino sull'etichetta simboli di pericolo.
- Assicurarci che tutti i prodotti di pulizia siano tenuti fuori dalla portata dei bambini, dei ragazzi e degli animali da compagnia. Conservare tutti i prodotti in un luogo sicuro.

Rapporto ISS su prevenzione e gestione degli ambienti indoor in relazione alla trasmissione dell'infezione da nuovo coronavirus

Fonte : Istituto Superiore di Sanità - <https://www.iss.it/infografiche>