



COVID-19: COSA CI STA INSEGNANDO IL VIRUS CHE NON C'ERA

In poche settimane una pandemia ha rivoluzionato la vita sociale, familiare e professionale di tutti. Nell'eccesso di informazioni che si susseguono è come se fossimo tornati al primo giorno di scuola: impreparati. Con umiltà e chiarezza gli specialisti del Centro Medico Santagostino offrono una guida di orientamento: tra cambiamenti radicali, nuove consuetudini e ansie da governare

indice

- 04** introduzione
**Distanziamento sociale, smartworking
e decreti: serve prudenza** 
di Elisabetta Lucchesini
-

PRIMA PARTE - CONSIGLI PRATICI

- 07** capitolo 1
**La motivazione al benessere ai tempi dello
smartworking** 
di Davide Sabadini
-

- 15** capitolo 2
Smartworking: 6 regole per tenersi in forma 
di Caterina Cellai
-

- 19** capitolo 3
Smartworking: non rinunciare all'attività fisica 
di Andrea Genta
-


- 22** capitolo 4
I cibi che aiutano il sistema immunitario 
di Caterina Cellai
-

- 26** capitolo 5
Come lavarsi le mani correttamente 
di Valentina Magistrelli


31 capitolo 6
Coronavirus, cosa fare con i bambini in casa 
di Irene Privitera e Francesca Grotta


42 capitolo 7
Disinfettare le superfici 
di Elisabetta Lucchesini

SECONDA PARTE - SAPERE, CONOSCERE E COMPRENDERE

48 capitolo 8
Coronavirus: di cosa si tratta e come evitare il contagio 
di Valentina Magistrelli

52 capitolo 9
Coronavirus: le paure sono giustificate? 
di Paolo Toniolo

56 capitolo 10
Coronavirus in gravidanza, le risposte alle domande più comuni 
di Irene Privitera e Elisa Sipio

63 capitolo 11
Decreti e divieti: come prendersi cura di sé dopo i 65 anni 
di Stefano Porcelli

68 capitolo 12
Come spiegare il Coronavirus ai bambini 
di Irene Privitera e Francesca Grotta

Distanziamento sociale, smart working e decreti: serve prudenza

Elisabetta Lucchesini

*Giornalista scientifica e Communications Intern del
Centro Medico Santagostino*

La comparsa di un virus nuovo, che il nostro sistema immunitario non ha mai incontrato prima, ci rende tutti vulnerabili. Il Sars-CoV-2 è molto contagioso, provoca una sindrome respiratoria seria, che può degenerare in polmonite grave. Questa situazione di emergenza obbliga tutti a una **maggiore responsabilità**: occorre imparare parole nuove, comprendere quali dei nostri comportamenti facilitano la diffusione del virus e quali invece sono più atti a proteggerci. Una volta capito cosa fare arriva la parte più difficile, quella cioè di **cambiare i gesti quotidiani**. Con questa guida il Santagostino vi accompagnerà per rendere il passaggio facile e piacevole. Medici esper-



ti chiariranno gli aspetti scientifici del problema, mentre i terapeuti vi guideranno passo passo verso soluzioni alternative e fantasiose, per correggersi senza annoiarsi. È fondamentale **non guardare alle rinunce**, assolutamente necessarie, e focalizzarsi invece sul tempo guadagnato, per le attività preferite, gli hobby, le incombenze a lungo rimate, per apprendere nuove abilità. Vietato trascurarsi.



Consigli pratici

Per respingere ansia e disorientamento, vi offriamo suggerimenti concreti, utili e semplici. Grandi e piccini si trovano con le giornate stravolte: i primi devono lavorare da casa, prendendosi cura nel mentre dei secondi che, separati dai compagni di classe, devono cimentarsi con la scuola a distanza. Tutto nuovo, magari bello, se non fosse che mancano i contatti fisici. Non scoraggiatevi, ce la si può fare e i cambiamenti, anche non voluti, hanno sempre in sé una parte di arricchimento inatteso.



La motivazione al benessere ai tempi dello smartworking

Davide Sabadini

Psicologo e Coach del Centro Medico Santagostino

Sono giorni in cui siamo chiamati a cambiare le nostre abitudini quotidiane e in cui ci sente tutti un po' più soli: ecco qualche consiglio per non perdere la motivazione e tenere allenata la forza di volontà

Da poco L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito il Coronavirus come una vera e propria *pandemia*, termine che rende benissimo la gravità della situazione e la violenza della diffusione di questo virus nel mondo. Sono arrivate per questo le drastiche misure di sicurezza e contenimento che ha preso il Governo italiano (e che stanno piano piano adottando anche altri



paesi europei) e la vita e le abitudini quotidiane di tutti noi sono state messe a dura prova. Siamo chiamati a compiere qualche sacrificio per dare un grande e prezioso contributo al Paese. La modifica delle più radicate abitudini di vita si traduce nel **rimanere a casa il più possibile**, uscire solo se strettamente necessario, lavorare da casa con la modalità dello *smartworking*: tutte limitazioni delle nostre libertà. Per resistere in questa lunga maratona (dobbiamo esserne consapevoli, questa è una maratona) dobbiamo essere lucidi, rigorosi e responsabili, cercare di **sviluppare nuove abitudini** che possano bene integrarsi con le misure di sicurezza e con le limitazioni di spazi e movimenti.

Parola chiave: adattamento

Siamo confinati nelle nostre mura domestiche. Tendenzialmente mangiamo peggio muovendoci meno e riducendo quasi al minimo lo sport. Probabilmente ci sentiamo più soli, qualcuno potrebbe sentirsi spaesato o frustrato, perché i ritmi delle giornate sono completamente saltati. Per affrontare al meglio questo periodo di isolamento forzato è fondamentale trasformare le nostre paure, le nostre angosce e la grande energia psichica accumulata in energia



positiva, che ci spinga a fare quello che per mesi abbiamo messo nel cassetto. Il pensiero deve gradualmente cambiare e portarci a cogliere gli aspetti positivi nascosti nel trend attuale #iorestoacasa: proviamo a spostare l'attenzione da quel che non possiamo fare a quello che, invece, possiamo sfruttare a nostro favore.

10 consigli pratici per sollecitare la motivazione e continuare a lavorare sulla versione migliore di noi stessi

1. **Lavoro, svago e famiglia:** a ciascuno la sua ora. Le nostre giornate sono costellate di azioni quotidiane che scandiscono ritmi e spazi. Ora le regole sono cambiate: durante lo smart working, per esempio, il passaggio da casa alla “zona lavoro” può durare 5 secondi anziché 50 minuti. Per questo motivo è importante definire bene quali sono le ore della giornata dedicate al lavoro e comunicarlo a chi vive con voi, magari segnandolo sopra una lavagnetta o in uno schema appeso al frigo. Proteggete i vostri momenti di relax quotidiano, continuate a fare le “pause caffè” anche a casa, cercate di mantenere le abitudini settimanali che vi permettono di ottenere un livello di equilibrio



mentale funzionale alla vostra salute.

- 2. Spazio per il lavoro e spazio per tutte le altre attività.** È importante delimitare fisicamente una zona dedicata al lavoro: per esempio, evitando di mettere sulla scrivania dove lavorate al PC i libri o le riviste che solitamente leggete nei momenti di stacco. Comunicate quali sono i vostri spazi a chi vive con voi e cercate sempre di rispettarli e farli rispettare.
- 3. Scrivere obiettivi chiari.** Meglio se sotto forma di “to do list” e ancora meglio se scritti a mano su un foglio: sarà una soddisfazione “spuntarli” uno dopo l’altro nel corso della giornata. Mentre si scrivono a mano le idee, inoltre, queste si semplificano e la programmazione delle azioni concrete si chiarifica. Scrivete obiettivi sfidanti ma raggiungibili, vedere scritti gli obiettivi che sono stati raggiunti aumenta e sollecita il senso di autostima e di autoefficacia personale.
- 4. Non abbandonare la vecchia routine.** Non spostate l’orario della colazione e se siete abituati a bere un caffè prima di sedervi alla scrivania, continuate a



farlo. Toglietevi il pigiama e vestitevi, anche se state a casa tutto il giorno. Pranzate, per quanto possibile, all'ora in cui avete la pausa al lavoro e mantenete i break classici (caffè, frutto...) che siete abituati a concedervi: l'importanza di questi momenti di ricarica non è da sottovalutare! Quando c'è il sole uscite fuori sul balcone o affacciatevi alla finestra, anche solo per 10 minuti, e guardate quello che succede fuori. Non trascurate l'igiene personale e continuate a prendervi cura del vostro corpo.

5. **Isolati, senza perdere la socialità.** Con i mezzi digitali che avete a disposizione, provate a rimanere connessi con le persone a cui volete bene. Programmate dei momenti in cui sentire gli amici o scrivere ai vostri cari. Se a metà pomeriggio fate una pausa con un collega, provate a mantenere questa abitudine usando la chat o il telefono, condividete i vostri pensieri, i vostri dubbi, le vostre ansie e i vostri successi.
6. **Programmare menù e spesa.** Un trucco per evitare la “tentazione da frigo o da dispensa” è decidere durante il weekend il menù della settimana che arri-



va e regolare la spesa di conseguenza. Questo aiuta a gestire i picchi di fame (o di voglia) e ci permette di evitare di uscire a fare la spesa tutti i giorni, in un momento in cui dobbiamo evitare di affollare anche i supermercati. I nostri professionisti sono disponibili, anche in videoconsulto, ad aiutarvi su questi aspetti.

7. **Tempo guadagnato, tempo ben riempito!** Che sia passato sulla metro, sul tram o sull'autobus, tendenzialmente la vostra quotidianità include il tempo del tragitto lavoro-casa. Ora tutto *quel tempo* è tempo guadagnato, che potete dedicare, per esempio, all'esercizio fisico in casa, alla lettura di un romanzo o allo studio di qualche articolo o saggio.

8. **Figli piccoli: tempo (limitato) di qualità.** Per quanto vi è possibile, cercate di dedicare ai figli dei momenti strutturati e dedicati: daranno loro la sensazione di una routine rassicurante. Ricordate che il gioco in autonomia sviluppa e la noia sviluppano la loro creatività e per i genitori sono utili alleati di una minore ansia da prestazione. Se avete figli adolescenti, non abbiate paura del loro isolamento: è naturale che



stiano di più al telefono e che rimangano più tempo connessi all'interno dei loro *social*. Cercate di sfruttare al massimo i momenti in cui sono senza il telefono in mano, ascoltateli in maniera sincera e provate a incuriosirvi rispetto al loro mondo: potrebbe essere il punto di inizio per un sano scambio intergenerazionale.

9. **Spazio agli affetti.** In questo momento così delicato, continuate a sentire vicine le persone che amate, parlate con loro, ascoltatele, condividete quello che avete fatto durante la giornata, le speranze e i sogni. Create, riscoprite e inventatevi delle nuove attività da fare insieme, sfruttando le tecnologie (quando lontani fisicamente) e godendovi i momenti dedicati allo stare insieme quando si vive sotto lo stesso tetto.
10. **Scegliere dove informarsi.** Scegliete fonti affidabili, riconosciute e istituzionali; meglio se non troppe e sempre le stesse. Dedicate alle informazioni una fascia oraria o più momenti della giornata, mantenendo la continuità. Prestate particolare attenzione a cosa guardate sui social network, cercate di imporre il vo-



stro controllo e di non fare in modo che siano loro a controllare voi. Infine, è vero che è importante condividere con gli altri, ma se non vi sentite in grado di farlo e percepite che il vostro livello di ansia o di allarme è superiore alla norma, non esitate a contattare uno specialista che vi aiuti a contestualizzare il problema. Utilizzate un primo contatto (anche telefonico) per capire se lo specialista che avete individuato vi può essere davvero di aiuto e sfruttate i primi colloqui con lo psicologo per iniziare un lavoro di supporto che per voi abbia senso. I consulti psicologici possono avvenire anche da remoto senza la necessità di uscire dal vostro domicilio.



Smart working: 6 regole per tenersi in forma

Caterina Cellai
Dietista del Centro Medico Santagostino

Il cibo è un compagno essenziale, da strumento di sopravvivenza a ripiego consolatorio, meglio usarlo per rimanere in forma, essere produttivi e tenere alto l'umore. Migliorate il comfort del vostro rifugio con i consigli della dietista per alimentarsi in modo corretto e gustoso anche nei giorni di quarantena

Lavorare da casa comporta molti vantaggi, a patto di saperli cogliere perché, ovviamente, se ci si lascia sopraffare dall'insoddisfazione per l'isolamento il ricorso al junk food è quasi scontato. Focalizzatevi invece sulle nuove possibilità che lo stare confinati a casa vostra può offrire e sfruttatele con astuzia.



Fate la spesa con intelligenza

Combattere l'ansia da carestia, **non acquistare quantità eccessive di cibo** e, soprattutto, non comprare cibi ipercalorici che, una volta in casa, finirebbero per essere sicuramente mangiati! Quindi per evitare un autogol poco salutare, acquistate pure online, scegliendo bene cosa vi metterete in casa. Non limitatevi al solito supermercato ma osate altri tipi di consegne a domicilio, per esempio quelle a Km zero, dalle cascine locali, che vi faranno scoprire i tanti frutti e ortaggi di stagione.

Cucinate smart

Per lavorare smart occorre anche nutrirsi smart. Spuntini sani e piatti sfiziosi, per tenere alti i livelli di concentrazione e gratificazione. Avrete più tempo per cucinare: usatelo per preparare verdure, polpette e zuppe in porzioni abbondanti, che poi suddividerete in contenitori, così da avere già il pranzo pronto. Ricordatevi di **consumare pasti sani ed equilibrati**, con il giusto mix cereali, legumi, carni, verdura e frutta. A



pranzo privilegiate piatti unici a base di cereali e tutto ciò che preferite, la sera carne o pesce con verdure. Porzioni contenute, NON consumate davanti allo schermo del PC.

Combattete il minor dispendio energetico

La minore attività fisica che lo stare in casa comporta si controbilancia preparando snack spezzafame a prova di calorie. Lavorando soli è importante fare delle pause nel corso della giornata (oltre all'interruzione della pausa pranzo). Nelle pause è bene avere a portata di mano degli spuntini che siano salutari e spezzafame:

- agrumi a spicchi: fibre e antiossidanti per sostenere le difese immunitarie
- foglie di cavolo nero seccate per 4 min nel microonde a massima potenza, risultano croccanti e gustose
- mela a fettine sottili, scaldata in forno diventa come le chips
- carote e finocchi crudi a tronchetto, dissetanti e sazianti.



Totale libertà di scelta dell'ambiente di lavoro

Che può essere meglio adeguato alle proprie specifiche preferenze: confort della postazione, illuminazione, silenzio o musica in sottofondo, concentrazione, compagnia del micio o cane, aggiornamenti live con TV e radio senza disturbare i colleghi.

Rinforzare il sistema immunitario

Bere molta acqua, spremute e centrifugati per fare il pieno di vitamine, minerali e antiossidanti; integrare magari con della propoli o altri fitoterapici. Limitare il consumo di alcolici, caffè e non fumare.

Alzati e cammina

Muoversi è fondamentale per la salute del corpo, per favorire l'ossigenazione dei tessuti, per riattivare l'energia. Fate un giro all'aperto se potete, magari sfruttate le telefonate di lavoro per una passeggiata, produrrete idee smart.



Smart Working: non rinunciare all'attività fisica

Andrea Genta

Fisioterapista del Centro Medico Santagostino

Lavorare da casa, se per molti è un vantaggio, per altri una necessità o una scelta obbligata. Un'opportunità che sfrutta a pieno la potenzialità della tecnologia ma che allo stesso tempo può comportare delle insidie, soprattutto per il fisico. I consigli del fisioterapista per non rovinarsi la postura

Se da un lato lavorare da casa permette un'ottimizzazione dei tempi – per molti anche due ore o più al giorno risparmiate – dall'altro potrebbe sfociare invece in uno stile di vita non molto regolare o salutare. Molte persone che fanno smart working si trovano inevitabilmente a passare diverso tempo in casa, con delle ri-



percussioni anche sulla salute. Il danno primario è quello al fisico, costretto spesso seduto sulla sedia. Nonostante si pensi che la situazione non cambi rispetto all'ufficio, in realtà in confort di casa ci porta ad assumere posture più rilassate – magari lavorando sul divano – oppure a muoverci molto meno (oppure a farlo, ma non nel modo corretto). È importante quindi sfruttare correttamente le pause, investendo il tempo - guadagnato ad esempio evitando i mezzi di trasporto - in attività che possono dare un reale beneficio al nostro corpo: prendersi un po' più di tempo per cucinare un piatto sano e **dedicare almeno un'ora al giorno all'attività fisica**. Ecco quindi 3 semplici regole per tenere il nostro corpo attivo anche nelle giornate chiusi in casa.

Piccoli esercizi di tonificazione

Con bottigliette d'acqua da 0.5 lt o 1.5 lt, oppure dei manubri veri e propri se li hai a disposizione. Rigorosamente in piedi:

- parti da una posizione a candelabro e solleva lateralmente le braccia
- dalle braccia distese in basso solleva prima una botti-



- glietta e poi l'altra cercando di toccare la spalla
- metti le mani sopra le spalle e roteare le braccia in senso orario e antiorario.

Ogni esercizio va ripetuto per circa **15-20 volte**.

Muoviti per almeno 30 minuti

Se li hai in casa, fai un po' di tapis roulant o cyclette per almeno 30 minuti senza interruzioni. Mentre cammini, cerca di eseguire qualche movimento accessorio:

- flettere le anche alternativamente e rotarle esternamente
- spingere il piede sul gluteo durante il passo
- camminare sulle punte.

E per finire un po' di stretching

Mantieni ben distesi ed elastici i muscoli più sollecitati, i principali sono quelli della schiena. Fai piccoli movimenti di stretching mantenuto al massimo 30 secondi.



I cibi che aiutano il sistema immunitario

Caterina Cellai
Dietista del Centro Medico Santagostino

Aglio, tè verde, melagrana, zenzero e curcuma: un aiuto dall'alimentazione per mantenere forti le nostre difese immunitarie e proteggerci dall'attacco dei virus e dei batteri

Barriere forti per evitare l'attacco di virus e batteri. È importante sempre, a maggior ragione in questo periodo. Una precisazione: scegliere alcuni alimenti invece di altri non ci renderà immuni dal Coronavirus, ma è sicuramente un aiuto per **rinforzare il nostro sistema immunitario in modo naturale**, così che possa reagire meglio alle malattie da raffreddamento e agli attacchi virali.

Ecco i cibi che possono darci una mano.



Melagrana e tè verde per drenare le scorie

La melagrana è un frutto ricco d'acqua (80%), zuccheri e fibre ma anche pieno di preziosi sali minerali e vitamine. In particolare contiene le vitamine A, C e del gruppo B, acido ellagico (antitumorale) e potassio, utile per il drenaggio delle scorie attraverso i reni. Il tè verde inoltre è ricco di **polifenoli**, potenti antiossidanti capaci di aumentare le difese immunitarie. Tra questi ci sono le catechine, utili per contrastare i virus influenzali.

Pappa reale e propoli per prevenire le infezioni e schivare le malattie virali

La pappa reale, il cibo dell'ape regina nell'alveare, è estremamente ricco di vitamine, in particolare dei gruppi A,B,C,E. È inoltre un'importante fonte di rame, ferro, selenio, acidi grassi insaturi e calcio. Basta un cucchiaino tutte le mattine a digiuno per prevenire le infezioni. La propoli è anch'essa un concentrato di vitamine, oligoelementi, oli essenziali e bioflavonoidi: uno **scudo contro le infezioni batteriche**, un aiuto in caso di malattie respiratorie frequenti e in tutti quei casi in cui c'è un abbassamento delle



difese immunitarie, ad esempio in caso di stress, depressione e problemi familiari, che ci rendono più vulnerabili alle malattie.

Zenzero e curcuma: un concentrato di gusto e salute

Spesso utilizzati per insaporire i piatti, zenzero e curcuma hanno un ruolo fondamentale anche nella lotta contro virus e batteri. Lo zenzero è da secoli un ingrediente cardine della medicina naturale. Molto usato nelle tisane (squisito insieme a miele e cannella, per potenziarne gli effetti), è utile per **ridurre i sintomi della febbre o della congestione nasale**. Inoltre, grazie ai suoi antiossidanti aiuta a combattere le infezioni e a migliorare la salute cellulare. Anche la curcuma è ricca di proprietà immunostimolanti e antiossidanti. Aggiungerla nei piatti è poco efficace perché ne servirebbe una concentrazione molto più alta, per questo sono più consigliate le gocce di estratto (30 da assumere prima dei pasti).



Aglio, un antibiotico naturale

L'aglio è uno dei rimedi più antichi e diffusi della medicina naturale. È infatti ricco di **allicina**, un antibiotico naturale che aiuta ad aumentare naturalmente le nostre difese naturali. Chi assume aglio regolarmente tende infatti a soffrire meno di raffreddori stagionali. Può essere assunto anche in capsule, così da evitare l'odore intenso.

Rosa canina, equiseto, echinacea: un aiuto dalla fitoterapia

Un infuso di rosa canina (con 4g di prodotto secco) da bere più volte al giorno rafforza l'organismo, in particolare il sistema immunitario, grazie alla presenza di vitamina C, A, B1, B2, E, PP. Trenta gocce di tintura madre di echinacea 1-2 volte al giorno sono altrettanto utili in caso di influenza, tosse e raffreddore ricorrenti, grazie alle sue proprietà antibatteriche e antivirali. L'equiseto, noto anche come "coda cavallina" ha infine un'azione rimineralizzante dell'apparato osteoarticolare. Quaranta gocce di tintura madre per due volte al giorno sono utili anche per rinforzare le ossa: è la pianta più ricca in assoluto di sali minerali.



Come lavarsi le mani correttamente

Valentina Magistrelli

Communications Officer del Centro Medico Santagostino

È proprio tramite le mani che entriamo in contatto con il mondo esterno, virus e batteri compresi. Ecco perché in tempi di epidemia è molto importante lavarle correttamente per diminuire il rischio di contagio

È tramite le mani che entriamo in contatto con il mondo esterno, toccando tutto quello che ci circonda: le superfici, gli oggetti, i soldi, le altre persone e, ovviamente, anche i virus e batteri che si trovano su di essi. Detergere correttamente le mani è quindi il primo passo per ridurre al minimo il rischio di contagio. Infatti, la possibilità che virus e batteri arrivino direttamente nel nostro naso



o nella nostra bocca è molto bassa; molto più spesso siamo noi stessi a portarli dentro il nostro organismo, proprio tramite le nostre mani (si stima che in media ci tocchiamo la faccia 52 volte al giorno).

Come lavare correttamente le mani

Per far sì che il lavaggio delle mani sia efficace, serve tempo. Le linee guida dicono **almeno 40 secondi**. L'acqua da sola non è sufficiente, serve anche abbondante sapone. Se non si hanno detergenti antibatterici specifici, anche il classico sapone di Marsiglia funziona bene. Fondamentale è passare bene il sapone anche sotto le unghie, tra le pieghe della pelle, tra le dita e sugli avambracci. Infine, asciugare bene le mani, da preferire la salviettina monouso al getto di aria calda.

Ogni quanto lavarsi le mani

Le mani andrebbero lavate tassativamente:

- dopo essere stati in luoghi pubblici
- dopo aver tossito o starnutito



- prima e dopo aver toccato il cibo
- prima e dopo essere andati in bagno
- prima e dopo aver cambiato un pannolino.

Oltre le mani è molto utile però lavare spesso la faccia, perché le goccioline possono depositarsi anche sulla pelle del viso.

Gel disinfettanti per le mani: una alternativa ad acqua e sapone

I gel igienizzanti per le mani sono perfetti per disinfettare la pelle delle mani in qualsiasi momento della giornata, soprattutto fuori casa quando non abbiamo a disposizione acqua e sapone. Si tratta comunque di una soluzione secondaria, perché utilizzare troppo spesso i disinfettanti a base d'alcool rischierebbe di irritare la pelle. Nonostante girino sul web diverse ricette per riprodurre il gel disinfettante anche a casa **è sconsigliabile affidarsi al fai da te**: il rischio è che le persone usino alcool, candeggina o altre sostanze in dosi eccessive, danneggiando la salute.



Cosa dice il Ministero della Salute

Il Ministero della Salute ha pubblicato una piccola guida per imparare a lavarsi le mani nel modo corretto: **Come lavarsi le mani con acqua e sapone**. Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**.

- Bagna le mani con acqua
- Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- Friziona le mani palmo contro palmo
- Il palmo destro sopra il polso sinistro intrecciando le dita tra loro, e viceversa
- Palmo contro palmo incrociando le dita tra loro
- Dorso delle dita contro il palmo della mano, tenendo le dita strette tra loro
- Frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa
- Frizione rotazionale avanti e indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra, e viceversa
- Risciacqua le mani con acqua
- Asciuga accuratamente con una salvietta monouso



- Usa la salvietta per chiudere il rubinetto

Come frizionare le mani con la soluzione alcolica

Durata dell'intera procedura: **20-30 secondi**

- Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- Frizionare le mani palmo contro palmo
- Il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- Palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro
- Dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- Frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa
- Frizione rotazionale avanti e indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra, e viceversa.

[Leggi il pieghevole del Ministero della Salute.](#)



Coronavirus, cosa fare con i bambini in casa

Irene Previtiera
Giornalista

Francesca Grotta
Psicologa e psicoterapeuta del Centro Medico Santagostino

Bambini e ragazzi di tutta Italia sono a casa, lontani da aule scolastiche e attività sportive organizzate. Come pianificare le giornate e quali attività proporre? Una serie di consigli per condividere al meglio questo tempo cogliendone le opportunità

Il tempo che in queste settimane i bambini trascorrono in casa, lontani dalle aule scolastiche e dagli appuntamenti ricreativi pomeridiani, richiede di essere riempito



to con attività da fare da soli ma anche in compagnia dei genitori. Pensiamo alle giornate vissute in questa maniera come a un'opportunità. Con l'obiettivo di creare per loro un clima il più possibile sereno e rilassato, e la premessa di renderci disponibili a fornire risposte chiare ai legittimi dubbi riguardo alla condizione che si trovano a vivere in seguito alle disposizioni nazionali legate alla diffusione del nuovo Coronavirus, proponiamo ai nostri figli e nipoti occupazioni che solitamente possono far rientrare soltanto in parte nella propria routine giornaliera.

Film e letture da condividere

Sono diverse le realtà che, per agevolare la condizione di bambini e ragazzi che si sono trovati da un giorno all'altro a vivere una sorta di isolamento forzato, offrono i propri servizi per via telematica. È il caso della [Fondazione Cine-teca Italiana](#), che ha messo gratuitamente a disposizione in streaming i film del suo catalogo (basta registrarsi sul sito per accedere al ricco archivio).

Nata per l'occasione, invece, è "[Lezioni sul sofà](#)", iniziativa di Matteo Corradini e Andrea Valente, che hanno radu-



nato un gruppo di autrici e autori di libri per ragazzi: sul sito si trovano audioletture, laboratori e giochi, suddivisi per fasce di età. *“C’è in giro un virus che si chiama Corona. Le scuole sono chiuse. Per strada consigliano di non andare”,* si legge sul sito. *“Come fare a scacciare la noia? Ci pensiamo noi scrittrici e scrittori italiani: facciamo noi lezione! Sulle cose più diverse, su quelle che ci piacciono, su quelle che vi piacciono, su quelle che non conoscevate, e su quelle che amate”.*

Quando tablet e PC sono in stand by

I giovanissimi potrebbero stupirci, riscoprendo il **valore della lentezza** e allontanandosi in maniera naturale dalla propria vita virtuale e dall’uso degli schermi. Se questo non dovesse accadere, approfittiamo degli aspetti favorevoli della situazione in cui si trovano oggi tutte le famiglie italiane. Proponiamo una routine familiare nella quale inserire solo alcuni momenti della giornata dedicati alla visione film o cartoni; è compito dei genitori arricchire di alternative mattine e pomeriggi dei bambini.

«Concediamo un momento all’interno della routine della



giornata in cui usare contenuti tecnologici», dice la dottoressa [Francesca Grotta](#), psicoterapeuta del Centro Medico Santagostino, specializzata in Neuropsicologia dello Sviluppo. «Concedere regolamentando e dare un'alternativa rappresentano la carta vincente per confinare l'uso della tecnologia ad alcuni momenti dedicati. Scegliamo i più utili al funzionamento della routine familiare: il bambino può usare il videogioco, ad esempio, nel tempo in cui un genitore è impegnato a preparare la cena». Il tempo da condividere con i figli è maggiore, in queste settimane: usiamolo per [leggere](#) libri ad alta voce con i bambini, inventare storie, giocare insieme.

A questo proposito [Save the Children](#) suggerisce cosa fare con i bambini in casa per l'emergenza coronavirus. Le attività sono suddivise in due aree tematiche: una linguistica e comunicativa, l'altra matematico-scientifica.

Giochi linguistici e comunicativi

L'organizzazione internazionale, che da oltre 100 anni si occupa dei bambini più a rischio, propone:



- Usare i dadi con immagini e simboli inerenti al mondo delle fiabe: unire le immagini tre alla volta, per inventare e raccontare storie che le includano. La storia può essere poi scritta o registrata con un video o una nota vocale da condividere con gli amici.
- Realizzare con gli origami (usando fogli colorati e seguendo uno dei tanti tutorial su YouTube) i protagonisti di un racconto popolato da animali, scegliendolo fra i libri di casa o cercandolo online. Ne beneficeranno lettura, precisione, attenzione e la capacità di eseguire un compito con cura.
- Indovinare la carta pescata da un mazzo di carte illustrate (si possono usare anche immagini prese da libri o riviste). A turno ogni giocatore descrive la sua carta agli altri, che hanno il compito di indovinarla. Un gioco che può essere fatto anche parlando in inglese, così da esercitarsi tutti insieme e rendere l'attività più complessa.
- Creare un fumetto a tema Coronavirus. Ovvero disegnarlo e raccontarlo, dando spazio alla fantasia e lasciando libertà al punto di vista dei bambini. Un'occasione ludica per rispondere ai loro quesiti e fornire informazioni chiare, magari consultando insieme la



[pagina sempre aggiornata](#) del Ministero della Salute.

Giochi matematici e scientifici

Per allenare la mente con matematica e geometria.

- Cucinare insieme, coinvolgendo i bambini nel fare piccole equivalenze e sfidandoli nelle abilità di calcolo, usando le quantità degli ingredienti delle ricette.
- Dipingere con gli estratti naturali, utilizzando gli scarti prodotti dalla pulizia delle verdure come barbabietole e spinaci. Oppure usare ortaggi di forma differente (carote e broccoli ad esempio) come stampini.
- Creare un aquilone, per mettersi alla prova in geometria. Anche in questo caso è utile affidarsi a un video tutorial per le istruzioni.
- Fare il gioco del fazzoletto, ma sfruttando le tabelline. Per tenere in allenamento corpo e mente.

«Per sviluppare le abilità logico-matematiche possiamo ricorrere a filastrocche per memorizzare le sequenze numeriche. Oppure possiamo creare delle card per giocare ad



associare numeri e quantità, con semplici disegni fai da te (basteranno dieci carte coi numeri e dieci carte con le rispettive quantità rappresentate da pallini dello stesso colore del numero corrispondente). Il conteggio è un altro gioco matematico per tenere impegnati i più piccoli: partire dall'interesse del bambino e creare giochi in cui è necessario mettere gli oggetti in ordine dal più piccolo al più grande o creare gruppi per stabilire quale sia il più numeroso. Infine chiedere sempre al bambino, una volta che ha contato gli elementi, quanti ce ne siano in tutto», suggerisce la dott.ssa Grotta. «Consiglio anche il gioco di carte “Uno”, che piace molto ai bambini. Tanti gli spunti anche online: consiglio la sezione giochi di matematica di Focus Junior e [Youmath](#) che contiene ad esempio indovinelli, sudoku, giochi di logica».

Giochi in scatola e in inglese

«Anche i giochi in scatola sono un'ottima soluzione, per divertirsi insieme in famiglia e sviluppare le abilità linguistiche», suggerisce. «Ad esempio Dixit, grazie alle figure stimolo, permette di raccontare storie anche elaborate. Le carte sono infatti molto ricche di dettagli, uno strumento



utilissimo per l'implementazione del lessico e delle abilità narrative».

I bambini, hanno a che fare molto presto con la lingua inglese, in prima elementare o spesso ancora prima, in età prescolare. «Se vogliamo concentrarci sull'inglese, consiglio il supporto della rete», afferma la psicoterapeuta. «Per i più piccoli basta cercare “magic english” su YouTube per trovare diversi [video](#) dove i personaggi Disney salutano o dicono semplici frasi da ripetere insieme agli adulti, giocando insieme. Per i bambini fino ai dieci anni c'è [Uptoten](#), con attività di tutti i tipi, dai disegni alle canzoncine».

Imparare giocando come alla materna

La dottoressa Grotta indica diverse attività per sviluppare i prerequisiti dell'apprendimento. «Si tratta di ingredienti necessari al bambino per affrontare al meglio l'ingresso nella scuola primaria: sono le fondamenta per leggere scrivere e fare i calcoli su cui poi si costruiscono gli apprendimenti futuri».



Ecco alcuni giochi fai da te per i più piccoli che vanno ancora alla scuola materna:

- Cosa c'è qui dentro. I genitori prendono un'immagine o un piccolo oggetto da un sacchetto di stoffa e senza tirarlo fuori pronunciano la prima sillaba del nome. "Ho trovato un tap-". Il bambino dovrà completare la parola con la seconda sillaba "po" e a quel punto il genitore tirerà fuori l'immagine o l'oggetto dal sacchetto. Iniziare con parole semplici di due sillabe e solo quando il bambino si sarà esercitato un po' e non farà errori, inseriamo parole più lunghe continuando ad aumentare la difficoltà gradualmente.
- Puzzle di parole e immagini. Stampare e ritagliare una ventina di immagini semplici (raffiguranti frutta e oggetti familiari per il bambino). Suddividere ogni immagine in tante parti quante sono le sillabe della parola. Giocare insieme a ricostruire immagine e parola.
- Discriminazione uditiva. Fare ascoltare al bambino dei suoni diversi (per esempio di differenti strumenti musicali) e di varie velocità e intensità. Esempi:



“Quando senti il tamburo salta!”, “Se senti un suono molto forte corri, se invece il suono è molto debole cammina!”. L’obiettivo è che il bambino impari a prestare attenzione ai suoni.

Fare sport in casa e uscire all’aria aperta (con cautela)

Giocare o passeggiare [all’aria aperta](#) sono attività che in questo momento vanno inserite con estrema cautela nelle giornate di bambini e ragazzi, rispettando quanto indicato nel [decreto legge](#) in vigore dall’8 marzo 2020 e le [misure comportamentali](#) aggiornate dal ministero della Salute: evitare i contatti ravvicinati mantenendo la distanza di almeno un metro, evitare i luoghi affollati, evitare le strette di mano e gli abbracci fino a quando questa emergenza non sarà finita. Come afferma la psicoterapeuta Francesca Grotta «è bene approfittare delle giornate sempre più spesso soleggiate, per andare qualche volta al parco. Ma a tutti noi è richiesto un sacrificio: è quanto mai giusto in questo momento evitare i contatti ravvicinati con altre persone». Facendo ancora ricorso alla rete, si possono trovare diversi tutorial per fare sport in casa, anche proposti dalle associazioni sportive che – in occasione della chiusura di queste



settimane – attraverso i social mantengono la comunicazione con i propri iscritti. Proponete ai vostri figli di contattare i propri insegnanti e istruttori, per consultarli chiedendo suggerimenti e consigli per allenarsi in sicurezza fra le mura domestiche.



Disinfettare le superfici

Elisabetta Lucchesini

*Giornalista scientifica e Communications Intern
del Centro Medico Santagostino*

Ecco come disinfettare correttamente gli ambienti per prevenire il contagio da CoVid-19

Insieme all'igiene delle mani, che è sicuramente la misura più importante alla quale tutti si stanno adeguando, non bisogna trascurare l'igiene delle superfici. Senza eccedere in operazioni di disinfezione globale degli ambienti: ricordiamo che non possiamo vivere in un mondo sterile.

Disinfettare correttamente gli ambienti: a casa

Perchè disinfettare tavoli, sedili, maniglie, porte? Non abbiamo ancora informazioni precise sul CoVid-19, quindi



ci dobbiamo regolare sul comportamento noto degli altri coronavirus. Questi possono sopravvivere all'esterno, sulle superfici inanimate, da alcune ore fino a 9 giorni. Questo intervallo di tempo varia molto a seconda di condizioni ambientali quali temperatura, umidità e in base al tipo di superficie (metallica, liscia, ruvida,..). Chiaramente le superfici che noi tocchiamo di frequente con le mani sono quelle che potrebbero più facilmente trasmettere il virus, di conseguenza vanno pulite più spesso. Ecco come fare:

- Lavare la superficie con un normale detergente e acqua
- Passare un disinfettante a base di ipoclorito di sodio 0,1-0,5% (**candeggina**), che è sufficiente per uccidere il virus.

Attenzione: ci sono superfici che si rovinerebbero con la candeggina. In questo caso utilizzare un disinfettante a base di alcool (etanolo) al 62-71%.



Le misure eccezionali - per una volta sola

Secondo le indicazioni del Ministero della Salute occorrerà fare una disinfestazione speciale, una tantum, nei luoghi dove abbiano soggiornato persone poi risultate positive al CoVid-19. Per precauzione quindi le scuole, i mezzi di trasporto e gli uffici pubblici saranno “sottoposti a completa pulizia con acqua e detersivi comuni prima di essere nuovamente utilizzati. Per la decontaminazione, si raccomanda l’uso di ipoclorito di sodio 0,1% dopo pulizia. Per le superfici che possono essere danneggiate dall’ipoclorito di sodio, utilizzare etanolo al 70% dopo pulizia con un detersivo neutro. Durante le operazioni di pulizia con prodotti chimici, assicurare la ventilazione degli ambienti. Vanno pulite con particolare attenzione tutte le superfici toccate di frequente, quali superfici di muri, porte e finestre, superfici dei servizi igienici e sanitari. La biancheria da letto, le tende e altri materiali di tessuto devono essere sottoposti a un ciclo di lavaggio con acqua calda a 90°C e detersivo. Qualora non sia possibile il lavaggio a 90°C per le caratteristiche del tessuto, aggiungere il ciclo di lavaggio con candeggina o prodotti a base di ipoclorito di sodio”.



La daily routine delle mani

Lavarsi le mani bene e spesso deve restare una buona abitudine. Acqua e sapone sono sufficienti per allontanare i virus con cui entriamo in contatto accidentalmente, in alternativa usare gel antimicrobici. L'azione disinfettante è garantita da prodotti che contengano: alcool (etanolo) all'80% oppure isopropilalcol al 75%. Ciò che è molto importante è memorizzare bene le modalità più corrette per lavarsi le mani. Sempre.

Nice to have nei luoghi pubblici

Sempre il Ministero della Salute suggerisce delle azioni che - allo stato attuale e anche per il futuro - potrebbero decisamente limitare la diffusione di molte malattie infettive.

- Posizionare appositi distributori di gel alcolici con una concentrazione di alcool al 60-85%, nei luoghi affollati (ad esempio: aeroporti, stazioni ferroviarie, porti, metropolitane, scuole, centri commerciali, mercati, centri congressuali).



Misure preventive quali:

- igiene delle mani
- l'igiene respiratoria (starnutire e tossire in un fazzoletto monouso)
- distanziamento sociale (mantenersi ad almeno 1 metro di distanza dalle altre persone).

Bibliografia

[Circolare del Ministero della Salute](#)

[World Health Organization Questions & Answers](#)

[World Health Organization](#)



Sapere, conoscere e comprendere

Cos'è un virus, come si diffonde da una persona all'altra, come proteggere dal contagio i più deboli. Non occorre diventare esperti in infettivologia, basta qualche accorgimento e una maggiore attenzione alla salute generale, perché le misure di isolamento non devono privarci delle cure di cui potremmo avere bisogno. Ora che la spinta al lavoro a distanza è inarrestabile è il momento buono per approfittare dei video consulti online, anche con i medici e gli specialisti, perché una buona chiacchierata con l'esperto giusto tante volte è quello che serve.



Coronavirus: di cosa si tratta e come evitare il contagio

Valentina Magistrelli

Communications Officer del Centro Medico Santagostino

Il Sars-CoV-2 appartiene alla famiglia dei virus respiratori, come quelli del raffreddore e dell'influenza, ma ha caratteristiche sue proprie non completamente chiarite. Non deve essere sottovalutato

Il 9 gennaio 2020 l'Organizzazione mondiale della sanità ha comunicato l'identificazione da parte delle autorità sanitarie cinesi di un **nuovo ceppo di coronavirus** mai identificato prima nell'uomo, il **2019-nCoV**, successivamente denominato **Sars-CoV-2**. Il virus è stato associato a un focolaio di polmonite nella città di Wuhan, in Cina, ma si è diffuso rapidamente a livello globale, arrivando anche



in Italia con la scoperta - nel mese di febbraio 2020 - dei primi casi.

Coronavirus: quali sono e cosa provocano

I coronavirus, come riporta il [sito dell'Istituto Superiore di Sanità](#), sono un'ampia famiglia di virus respiratori che possono causare malattie da lievi a moderate. Si tratta di virus che gli umani condividono con molte specie animali – come i cammelli e i pipistrelli – ma questi in alcuni rari casi possono evolversi e arrivare all'uomo.

È la terza volta nel nuovo millennio che un coronavirus fa un **salto di specie**, infettando l'uomo. Tra il 2002 e il 2003 ricordiamo l'epidemia di SARS in estremo oriente (virus Sars-CoV), che ha causato 774 decessi, e la MERS, che si è sviluppata nel 2012 in Giordania e in Arabia Saudita.

Le autorità sanitarie cinesi sono comunque riuscite in breve tempo a risalire all'origine del Sars-CoV-2: si tratta di un virus molto simile al coronavirus del pipistrello, per cui è verosimile che i contagi siano partiti da questo animale. Questo virus ha un **periodo di incubazione di circa 5-14**



giorni.

A differenza dei coronavirus umani, responsabili spesso di raffreddori e di patologie dell'apparato respiratorio lievi o moderate, i coronavirus che hanno fatto il salto di specie possono causare **sintomi anche gravi**, come febbre, tosse, respiro affannoso che spesso progrediscono in **polmoniti** (anche potenzialmente letali). In ogni caso la gravità delle condizioni di salute dopo il contagio dipendono molto dalle condizioni di salute del paziente infettato.

Proprio per la sua natura molto simile ai normali virus respiratori è essenziale capire se ci si trova di fronte a un comune virus stagionale o a un virus più pericoloso come il Sars-CoV-2. La diagnosi in questo caso può essere fatta tramite test di laboratorio su campioni respiratori (tampone) e/o siero (prelievo di sangue), ma in ogni caso è fondamentale informare il medico.

Cosa fare in caso di starnuti o colpi di tosse?

Così come tutti coronavirus umani, anche il Sars-CoV-2 si diffonde tramite la saliva, quindi tossendo e starnutando



o toccando oggetti o superfici contaminate. Le precauzioni viste fino a ore sono indispensabili per non entrare in contatto con germi e batteri, ma allo stesso modo è importante mettere in atto delle basilari norme igieniche per **evitare di essere noi stessi a farli circolare** - tramite starnuti o colpi di tosse - che possono fare ammalare le altre persone. Ecco le 4 regole base:

- Copriti il naso e la bocca con un fazzoletto ogni volta che tossisci o starnutisci, e butta il fazzoletto nel cestino
- Se non hai un fazzoletto copriti la bocca e il naso con il braccio e non con le mani
- Dopo aver tossito o starnutito lavati sempre le mani
- Utilizza una mascherina per proteggere gli altri.



Coronavirus: le paure sono giustificate?

Paolo Toniolo

*Specialista in Igiene e Medicina Preventiva, responsabile
Ambulatorio Vaccini del Centro Medico Santagostino*

Le misure decise dal governo sono di assoluta prudenza e buon senso. Mirano a isolare il virus, rallentare la diffusione del contagio e, soprattutto, consentire al Sistema Sanitario Nazionale di continuare a prendersi cura adeguatamente di tutti i malati. Fidiamoci e collaboriamo, staremo tutti meglio

Fatta questa doverosa premessa sulle misure di contenimento resta il fatto che il Coronavirus esiste e, al momento, rappresenta un problema a livello globale.



Perché?

- **è un virus completamente nuovo per gli esseri umani**, il nostro sistema immunitario non lo ha mai incontrato prima quindi nessuno dispone di una protezione anticorpale specifica per combatterlo
- **non esiste un vaccino**, come invece c'è per l'influenza stagionale, e questo lascia totalmente vulnerabili le categorie di pazienti più a rischio, i malati cronici e gli anziani
- **è più contagioso dell'influenza** e questo pone a rischio in modo particolare il personale sanitario, e se si ammala chi lavora in ospedale l'assistenza di tutti i malati viene compromessa.

Il timore del contagio è giustificato?

La prudenza è doverosa almeno finché non avremo un profilo dettagliato della contagiosità e della storia clinica di questa infezione. Al momento il periodo di **incubazione** potrebbe variare **da due a quattro settimane** e la malattia, anche nei casi non gravi, sembra protrarsi più a lungo dell'influenza. Questo significa **una lunga finestra tem-**



porale durante la quale un malato, magari senza saperlo, può infettare le persone che incontra. Un altro fattore che contribuisce a peggiorare le previsioni è il fatto che alcuni soggetti colpiti da Coronavirus mostrano una carica virale molto elevata, pur avendo sintomi modesti.

Mascherina sì, mascherina no, chiariamo

Il virus viaggia con le goccioline di saliva che emettiamo con starnuti e colpi di tosse: senza protezione questo aerosol contagioso si apre a ombrello e si deposita sulle superfici intorno a noi, sui visi di chi ci sta vicino, sui capelli, sulle mani, sugli indumenti; da lì poi il virus (che è infinitamente piccolo ricordiamolo) raggiunge le mucose (naso, bocca, congiuntive) e si intrufola nel nuovo ospite. **La mascherina serve a chi è malato per non spruzzare goccioline infette ovunque** e, quindi, a ridurre il numero dei contagi. Vale sia per il Coronavirus sia per gli altri virus respiratori stagionali (influenza, raffreddori vari). Chi non è malato per proteggersi deve mantenere le distanze dalle altre persone, evitare di toccarsi bocca, naso, occhi, e comunque lavarsi spesso le mani.



Siamo in buone mani: quelle di tutti noi

La maggiore **igiene delle mani** di tutte le persone diminuirà il numero di infezioni circolanti nella popolazione, siano esse da Coronavirus o da altri patogeni. Una maggiore attenzione ai fattori in grado di **rinforzare il nostro sistema immunitario** costa poco e serve molto. Mi riferisco in particolare all'alimentazione, che deve essere variata e ricca in **vegetali**, e ai livelli di **vitamina D** che, specie se inferiori ai limiti, vanno integrati. Sono queste due azioni semplici che se diventano abitudini quotidiane garantiscono enormi benefici.



Coronavirus in gravidanza, le risposte alle domande più comuni

Irene Previtiera
Giornalista

Elisa Sipio
Ginecologa del Centro Medico Santagostino

Le donne in gravidanza sono una categoria più esposta di altre al rischio di contrarre il Coronavirus? Cosa succede al feto se la mamma è positiva? A questi e altri dubbi risponde la dottoressa Elisa Sipio, ginecologa del Centro Medico Santagostino

Le donne gravide sono maggiormente esposte al contagio?

Non c'è un maggior rischio di contagio in gravidan-



za, poiché il rischio dipende dal contatto con individui affetti, indipendentemente quindi dallo stato di gravidanza.

In gravidanza è più alto il rischio di complicanze?

Si ritiene che, in assenza di sufficienti dati, sia opportuno considerare le donne gravide come una popolazione a rischio per le complicanze da Coronavirus, nella stessa misura in cui lo sono per l'influenza stagionale, in particolare negli ultimi tre mesi di gestazione. Sono attualmente in corso studi clinici per poter esprimere un parere basato su dati più numerosi.

Come viene trattata la donna incinta con sintomi da Coronavirus?

Anche se non ha fatto il tampone, se ha sintomi la donna in gravidanza viene trattata come infetta. Viene messa in isolamento domiciliare, il caso viene gestito telefonicamente e poi si passa eventualmente alla visita. È bene sapere che in Lombardia chiamando il numero dedicato 800 89 45 45 le donne in gravidanza ricevono risposte da un call center gestito da ostetriche. Il ricovero è necessario se



le condizioni peggiorano (insufficienza respiratoria), così come avviene per il resto della popolazione. Ci sono ospedali dedicati con un percorso apposito per le donne gravide positive: si consiglia di chiedere indicazioni al proprio ginecologo.

Coronavirus e gravidanza, quali precauzioni prendere?

Evitare il contagio è l'unica cosa assolutamente necessaria. Per la categoria delle donne in gravidanza è fortemente consigliato rimanere in casa, delegando alle persone vicine gli acquisti di beni di prima necessità e farmaci. In generale, le indicazioni che vengono continuamente ripetute dagli esperti e sui media, dall'inizio dell'epidemia, sono valide anche per le donne gravide.

Riassumiamole:

- Evitare di uscire dalla propria abitazione o dimora fuori dai casi di stretta necessità.
- Mantenere la distanza di sicurezza di almeno un metro dalle altre persone.
- Non toccare oggetti esposti a contatto con molte per-



sone (maniglie, pulsanti).

- Lavare le mani spesso e accuratamente, con acqua e sapone per almeno 60 secondi. Se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol.
- Disinfettare le superfici a rischio.
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.

Quali sono i sintomi del Coronavirus in gravidanza?

Una donna incinta deve prestare attenzione agli stessi sintomi del resto della popolazione in caso di sospetta infezione da Covid-19:

- tosse;
- febbre;
- difficoltà respiratorie.

Quali gli effetti del Coronavirus in gravidanza?

Oltre alla compromissione della salute della mamma, è naturale che le pazienti si interrogino sulle possibili conseguenze sulla gravidanza. Al momento **non sembra che l'infezione abbia un impatto sul decorso della gravi-**



danza in termini di aumento dell'abortività spontanea.

La mamma può passare il Coronavirus al feto?

Dai primi casi di donne in gravidanza e neonati nati da madri con sintomatologia clinica da Covid-19 descritti in letteratura, sappiamo che il virus non è stato rilevato nel liquido amniotico o nel sangue neonatale prelevato da cordone ombelicale. Non è stato dimostrato passaggio transplacentare.

Come comportarsi rispetto a visite e controlli?

Quando si fanno visite ed ecografie è necessario osservare le precauzioni già elencate, riducendo al minimo la permanenza in sala d'attesa, evitando la presenza di accompagnatori, evitando di toccare maniglie, pulsanti e superfici e lavandosi spesso le mani. Il personale ospedaliero avrà cura a sua volta di rispettarle. I corsi parto invece al momento sono sospesi. Si ritiene inoltre opportuno rinviare esami invasivi in caso di sintomi influenzali.

Esistono raccomandazioni riguardo al parto?



Stando ai dati raccolti finora, non esistono motivi validi per preferire il taglio cesareo sulla sola base di una Covid-19, qualora non sussistano specifiche indicazioni cliniche materne o fetali.

La mamma positiva al Coronavirus può allattare?

L'OMS continua a raccomandare l'allattamento al seno anche in caso di infezione materna, nel rispetto delle misure igieniche per la prevenzione del contagio: pulizia delle mani e delle superfici, uso della mascherina. Il latte materno, anche qualora la mamma fosse infetta, non è stato riconosciuto come veicolo di trasmissione.

Come proteggere il neonato?

Il rischio, anche per i neonati, resta il contagio per via aerea e per contatto con le secrezioni respiratorie dei pazienti infetti, anche della mamma.

- Proteggere il bambino dalla tosse e dalle secrezioni respiratorie dell'adulto (utilizzando la mascherina



- durante le poppate e l'intimo contatto col bambino).
- Lavarsi le mani spesso in particolare prima delle poppate.
 - Sospendere le visite di altre persone esterne al nucleo familiare convivente.

In caso di isolamento domiciliare della neomamma, come gestire ansia e stress?

Le donne che hanno appena partorito sono sottoposte a maggiore stress e ansia nel momento in cui tornano a casa e sono costrette a stare in isolamento senza poter vedere nessuno, soprattutto se si ritrovano a gestire con il partner l'arrivo di un primo figlio. Occorre prestare particolare attenzione a questo momento di fragilità. Con l'aiuto della tecnologia, è bene chiedere supporto alla propria rete sociale ed eventualmente rivolgersi a servizi di [psicoterapia a distanza](#).



Decreti e divieti: come prendersi cura di sé dopo i 65 anni

Stefano Porcelli

*Psichiatra e Direttore Sanitario locale del
Centro Medico Santagostino di Bologna*

Le persone anziane sono la categoria più fragile in assoluto, di fronte al virus e di fronte alle misure drastiche che hanno imposto le Istituzioni. La fascia di età sopra i 65 anni va tutelata con ancora più attenzione, specie quando portatrice di esigenze differenti tra soggetti autosufficienti e non autosufficienti

Se è vero che da anziani si torna un po' bambini molti figli e nipoti lo stanno scoprendo proprio adesso: alcuni nonni sono indisciplinati, non vogliono rispet-



tare le regole o addirittura le trasgrediscono. Cambiare le proprie abitudini è difficile per tutti, ma non impossibile. Eccovi qualche suggerimento pratico: basterà seguirlo per una settimana e dopo diventerà automatico.

- **Minimizzate i contatti con l'esterno**, riducete al minimo il numero di persone che incontrate e tenetele sempre ad almeno un metro di distanza da voi.
- **Uscite solo per le spese indispensabili**, e non soffermatevi a lungo nei luoghi pubblici (bar, edicole, supermercati).
- Nei suddetti luoghi pubblici **non toccate le superfici**, oggetti, carta o denaro. Prendete solo quello che vi serve e subito dopo disinfettatevi le mani.
- Al supermercato sarebbe meglio **usare i guanti per spingere il carrello** e gettarli al termine della spesa.
- Appena rientrate in casa **lavatevi bene le mani**.

Cose nuove da sperimentare

La reclusione forzata deve diventare occasione per curarsi di più della casa, della propria persona, e per intraprendere nuove attività.



- **Imparate ad usare tutti gli strumenti elettronici** che consentono di vedersi a distanza: whatsapp, skype, video telefonate, per continuare a guardarsi oltre che sentirsi.
- Sfruttate le **consegne a domicilio**: per la spesa dal vostro supermercato, per i farmaci e i parafarmaci, per i libri e i casalinghi (Amazon ha praticamente di tutto), per i prodotti freschi delle cascine di zona, per nuovi elettrodomestici, per pasti pronti dai ristoranti, per piante e fiori, per noleggiare DVD di film che volete vedere da tempo...
- Fate **ginnastica in casa**: ogni giorno 10 minuti di esercizi ogni 4 ore, per spezzare la noia e sentirvi più attivi.
- **Dedicatevi al vostro hobby preferito**, oppure ad uno nuovo: curate le piante, dipingete, incorniciate le fotografie, recuperate vecchi libri, ascoltate la vostra musica.

Le regole per i caregiver

Per gli anziani che non sono autosufficienti la giusta protezione deve venire dalle persone che se ne prendono



cura. Arrivando dall'esterno lavarsi subito le mani e indossare una mascherina, anche in mancanza di sintomi (si potrebbe essere infetti ma non sintomatici): la mascherina è l'elemento che permette di proteggere chi abbiamo a distanza ravvicinata.

- **Non portare i bambini in visita ai nonni:** purtroppo i piccoli possono essere veicolo inconsapevole di numerosi germi patogeni.
- Importantissima una maggiore **[igiene degli ambienti](#)**: lavare le superfici più esposte con candeggina o alcool e aerare gli ambienti, ogni giorno.
- **Mantenere la routine igienica dell'anziano**, lavandogli le mani e il viso più di frequente.
- Creare i momenti di svago e distrazione offrendo letture, film, musiche che siano gradite.
- Incrementare i contatti a distanza con telefono e videochiamate a parenti e amici.

I soggetti con Alzheimer

I malati di Alzheimer, o di altri tipi di demenza, che frequentavano i Centri Diurni si trovano sprovvisti di un gran-



de supporto. I Centri Diurni sono infatti stati chiusi e i pazienti restano al proprio domicilio. Per questi casi specifici mi sento di consigliare alla famiglia o al caregiver un **consulto telefonico con il curante di riferimento**, geriatra o mmg, per un adeguamento delle terapie farmacologiche in atto, così da compensare il disagio cui il malato andrà certamente incontro.

Black list: le cose da evitare, a tutte le età

- Non ascoltare le notizie sull'epidemia a orario continuato: un solo telegiornale al giorno è sufficiente.
- Non uscire in compagnia o in gruppo.
- Non temere lo sconforto, è normale che lo si provi durante la giornata, fa parte di questa situazione, non durerà per sempre.
- Non chiudersi in se stessi, condividere sensazioni e pensieri per telefono con le persone con cui normalmente si è in contatto.
- Non trascurare sintomi comuni: se si presentano parlarne comunque con il proprio medico.



Come spiegare il Coronavirus ai bambini

Irene Previtiera
Giornalista

Francesca Grotta
Psicoterapeuta del Centro Medico Santagostino

Comunichiamo ai nostri figli, con chiarezza e senza sensazionalismi, quanto sta accadendo seguendo i consigli della psicoterapeuta Francesca Grotta

Scuole chiuse, attività sportive bloccate e momenti di aggregazione ridotti al minimo. Anche la vita dei bambini in queste settimane è messa a dura prova. I nostri figli da un giorno all'altro si sono ritrovati a essere privati della routine quotidiana e al contempo a subire una sovraesposizione a informazioni, sui media e sui social, che riguardano quasi esclusivamente l'emergenza coronavirus.



«Fondamentale è non trasmettere ai più piccoli un sentimento di ansia: questo può essere tradotto nel non dare troppe informazioni», suggerisce [Francesca Grotta](#), psicoterapeuta del Centro Medico Santagostino, specializzata in Neuropsicologia dello Sviluppo. «Basta dire che la scuola è chiusa perché c'è un virus, senza aggiungere troppi dettagli. Del resto i bambini, soprattutto sotto i dieci anni, hanno una capacità di comprensione parziale rispetto a concetti così astratti. Hanno piuttosto bisogno di un ambiente tranquillo e sereno. Evitare, inoltre, le misure eccessive come quella di mandare i bambini dai nonni, è sicuramente preferibile che rimangano accanto ai genitori».

Mediare e selezionare le informazioni dei media

«Le notizie sui media e social media possono costituire esperienze stressanti per chi le fruisce, soprattutto per i bambini e gli adolescenti», ha detto Ernesto Caffo, presidente di [Telefono Azzurro](#), ribadendo che «la chiusura delle scuole, la sospensione delle attività sportive, la ricerca di mascherine e di disinfettanti possono impattare gli equilibri di una [famiglia](#)». «Gli stimoli che provengono dai media andrebbero mediati dai genitori. I bambini fino ai



dieci anni potrebbero non saper gestire emotivamente alcune immagini», spiega la dottoressa Grotta. «La situazione cambia per i preadolescenti, dagli 11 anni, che cominciano ad avere bisogno di informazioni. Con loro guardiamo insieme il telegiornale, a pranzo e a cena. Bandito invece il flusso continuo di notizie, il resto della giornata va dedicato ad altre attività». Importante, da parte dei genitori, è informarsi adeguatamente attraverso fonti ufficiali come il [Ministero della Salute](#) che ha diffuso, fra l'altro, i [10 comportamenti da seguire](#) per evitare il contagio.

Come spiegare ai bambini il nuovo coronavirus

Come spiegare a bambini e adolescenti la situazione attuale del nostro Paese?

«I bambini esprimono i propri sentimenti attraverso disegni o racconti. È un modo per rielaborare quello che sta accadendo nella loro vita», rassicura la psicoterapeuta Grotta. «Lasciamo che esternino anche, eventualmente, la propria paura. Disegnando il coronavirus per come lo immaginano, ad esempio. I genitori non devono interpretare in maniera negativa quella che è l'espressione del momento storico che il bambino sta vivendo».



Ecco qualche suggerimento:

- Informazioni chiare e precise costituiscono il bagaglio necessario per rispondere ai quesiti dei bambini.
- Rassicurarli di fronte al legittimo disagio che la nuova condizione può provocare
- Recuperare il tempo in famiglia
- Creare una routine nelle giornate trascorse in casa
- Mantenere i contatti con la propria rete sociale sfruttando anche le opportunità del [digitale](#).



Videoconsulti, Visite Online e Psicoterapia Online

Se non puoi o non vuoi presentarti fisicamente nelle nostre sedi puoi comunque contattare i nostri specialisti direttamente da casa tua.

Il **videoconsulto** è un primo passo per orientarti: il medico è totalmente a disposizione per chiarire i dubbi e fornire risposte chiare in tempo reale. Durante la videochiamata è possibile scambiare esami, referti e documenti con lo specialista. Puoi [prenotare](#) il videoconsulto della specialità che ti interessa direttamente dall'**ambulatorio videoconsulti**, al costo di 30 euro.

Visite online: alcune prestazioni ambulatoriali del Santagostino sono fruibili in modalità a distanza, per esempio le visite nutrizionistiche e dietetiche. Queste prestazioni sono totalmente equiparabili per durata e costo alle stesse prestazioni eseguite fisicamente nei centri.

Forti di una tradizione consolidata e validata dalla comunità scientifica internazionale, al Santagostino le sedute di psicoterapia proseguono regolarmente in [modalità a distanza](#).



#09 — Coronavirus

chiuso in redazione nel marzo 2020

Responsabile editoriale

Valentina Magistrelli

Editor

Elisabetta Lucchesini e Irene Privitera

Progetto grafico

Marco Bertoncini

Impaginazione

Marco Fogaccia



Per informazioni:
press@cmsantagostino.it
www.cmsantagostino.it



Questo digital book è distribuito con licenza Creative Commons **BY-NC-ND**.

È possibile distribuire questo digital book solamente se:

- viene sempre citata la fonte originale;
- non viene distribuito a scopi commerciali e
- non viene modificato in alcun modo.