
Nuovo coronavirus: approfondimento sulle 10 cose da fare

1 Lavarsi spesso le mani

Per prevenire l'infezione è decisivo lavare e disinfettare le mani con cura.

Le mani devono essere lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi.

Se non sono disponibili acqua e sapone si può usare un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.

Lavarsi le mani elimina il virus.

2 Evitare il contatto ravvicinato con persone che manifestano tosse e febbre

Mantenere una distanza di almeno un metro dalle persone che tossiscono, starnutiscono o hanno la febbre.

Il virus è contenuto nelle goccioline di saliva e può essere trasmesso a distanza ravvicinata.

3 Non toccarsi bocca, occhi e naso con le mani

Il virus si trasmette principalmente per via respiratoria ma può entrare nel corpo anche per contatto con bocca, naso e occhi. Quindi evitare di toccarli con le mani non lavate.

Le mani possono entrare in contatto con superfici contaminate dal virus e trasmetterlo poi al corpo.

4 Coprirsi sempre bocca e naso quando si starnutisce o tossisce

Se si presenta tosse, febbre o difficoltà respiratorie:

- evitare contatti ravvicinati con altre persone
- tossire sempre all'interno del gomito o di un fazzoletto monouso
- indossare una mascherina e lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone

Coprirsi la bocca con le mani potrebbe contaminare oggetti o persone con cui si entra in contatto.

5 Usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o se si assistono persone malate

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda l'uso della mascherina solo se:

- si sospetta di aver contratto il nuovo coronavirus
- si presentano sintomi come tosse o starnuti
- ci si prende cura di una persona con sospetta infezione da nuovo coronavirus

La mascherina aiuta a limitare la diffusione del virus ma dev'essere adottata in aggiunta ad altre misure di igiene come il lavaggio accurato delle mani per almeno 20 secondi con acqua e sapone.

Indossare più mascherine sovrapposte non aumenta l'efficacia della mascherina.

6 Se si manifestano sintomi influenzali evitare il contatto con altre persone e restare a casa

Avere contatti sociali quando si hanno sintomi influenzali aumenta il rischio di diffusione del virus.

In caso di sintomi influenzali restare a casa e riposare è il miglior modo per guarire ed evitare al contempo di infettare altre persone.

7 In caso di dubbio non andare al pronto soccorso

Il periodo di incubazione del nuovo coronavirus è compreso tra 1 e 14 giorni. Se si hanno febbre, tosse, difficoltà respiratorie NON recarsi al Pronto Soccorso ma:

- chiamare il proprio medico di famiglia se si pensa di essere stati contagiati
- in caso di dubbi chiamare la hotline ticinese al numero 0800 144 144 (tutti i giorni dalle 7.00 alle 22.00) oppure la hotline nazionale allo 058 463 00 00 (tutti i giorni dalle 8:00 alle 18:00).

8 Non prendere antibiotici se non prescritti dal medico

Il nuovo coronavirus è un virus quindi non può essere né trattato né prevenuto con gli antibiotici. Gli antibiotici potrebbero servire solo in caso di infezioni batteriche conseguenti al virus.

Gli antibiotici non funzionano contro i virus ma solo contro i batteri.

Ad oggi non ci sono evidenze scientifiche che l'uso dei farmaci antivirali prevenga l'infezione da nuovo coronavirus

9 I pacchi provenienti dalla Cina e i prodotti "Made in China" non sono pericolosi

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato che il virus non è in grado di sopravvivere a lungo sulle superfici e per questo le persone che ricevono pacchi dalla Cina non sono a rischio di contrarre il nuovo coronavirus.

Ad oggi non c'è alcuna evidenza che oggetti prodotti in Cina o altrove possano trasmettere il nuovo coronavirus.

10 Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus

Al momento non ci sono evidenze che animali da compagnia come cani e gatti possano essere infettati dal virus.

Tuttavia, è sempre bene lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone dopo il contatto con gli animali da compagnia.

Ufficio del medico cantonale (stato: 27.02.2020)