

COVID-19 Coronavirus

Decalogo SIPREC

1. State a casa, a meno di motivi molto seri e reali (ad esempio, di salute, di spesa);
2. Non andate, se non è indispensabile, dal medico, ma telefonategli. Per misurarvi la pressione arteriosa, usate gli apparecchi per l'auto-misurazione domiciliare;
3. Se avvertite sintomi simil-influenzali (febbre, tosse) o difficoltà nel respirare, chiamate subito il Vostro medico di famiglia o fate riferimento ai numeri dell'emergenza 112, 118 e 1500;
4. Ricordatevi di assumere regolarmente le terapie prescritte per le patologie croniche di cui siete affetti (ad esempio, ipercolesterolemia, diabete, ipertensione arteriosa, fibrillazione atriale);
5. Mantenete la distanza di sicurezza con gli altri che deve essere di almeno un metro. Non stringete mani o abbracciate persone che non siano Vostri conviventi, lavatevi spesso e con cura le mani;
6. Se siete costretti ad uscire, indossate i guanti monouso, che, al ritorno a casa, vanno riposti in una busta chiusa e gettati nell'indifferenziata. Se aveste una mascherina, indossatela bene coprendo naso e bocca, ma tenete presente che quella da chirurgo protegge gli altri, NON Voi. Per proteggere VOI dalle persone infettate, occorre la mascherina FFP2 o, meglio ancora, FFP3, la cui durata di azione e protezione è scritta sulla confezione.
7. Se tossite o starnutite, usate un fazzolettino di carta davanti a bocca e naso e poi gettatelo nel WC oppure in una busta chiusa nell'indifferenziata. Se non avete un fazzoletto, usate la mano e lavatela quindi con cura non appena possibile o utilizzando l'amuchina.
8. Continuate una dieta sana controllandone le calorie. Ancora una volta la nostra Dieta Mediterranea si rivela fondamentale, dal momento che diversi suoi cibi (in modo particolare, verdure, frutta, olio extra-vergine di oliva) sono ricchi in vitamine e polifenoli, sostanze antiossidanti che determinano un minor stato infiammatorio e un rafforzamento del nostro sistema. —
9. L'attività fisica rafforza il sistema immunitario ed esplica un'azione antinfiammatoria e antistress. Avendo più tempo libero, approfittiamone per fare esercizi a corpo libero o la cyclette a casa o per fare passeggiate all'aria aperta, meglio se nelle ore calde della giornata e sempre mantenendo la distanza di sicurezza.
10. La polmonite è la più grave e, in alcuni casi, mortale complicanza del Coronavirus. Pertanto, un fumatore parte svantaggiato. Allora è il momento buono per provare a smettere di fumare, che sarà pure difficile, ma non impossibile come dimostrano i tanti ex-fumatori.