

Malattia da Coronavirus del 2019 (COVID-19): facciamo chiarezza

Materiale realizzato dai membri del "Progetto per la Consapevolezza su COVID-19" (COVID-19 Health Literacy Project) in collaborazione con la Harvard Health Publishing

COVID-19: di cosa si tratta?

- COVID-19 (COroNaVirus Disease dell'anno 2019) è una patologia respiratoria contagiosa, trasmessa per via aerea.
- Questa infezione è causata da un nuovo coronavirus che è stato identificato per la prima volta a Wuhan, in Cina.
- Un numero significativo di persone infette presenta una sintomatologia lieve o, addirittura, nessun sintomo.
- Quali sono le complicanze più gravi di questa infezione virale? Difficoltà respiratoria, polmonite, insufficienza d'organo e, in alcuni casi, anche la morte.

Posso ammalarmi di COVID-19?

Sì. Potresti essere stato esposto al virus ed essere a rischio di sviluppare COVID-19 se:

- vivi insieme a qualcuno affetto da COVID-19;
- ti sei preso cura di qualcuno affetto da COVID-19;
- sei stato in contatto stretto con qualcuno risultato positivo per COVID-19;
- hai toccato una superficie o un oggetto contaminato dalla presenza del virus.

Potresti essere a più alto rischio di sviluppare COVID-19 se hai viaggiato di recente, se sei un operatore sanitario o se ti sei trovato in un luogo in cui si sono verificati molti casi di COVID-19. Sei a rischio di sviluppare sintomi più severi e pericolosi se il tuo sistema immunitario è indebolito, se sei affetto da patologia cardiaca o polmonare (come, ad esempio, asma o BPCO) e se hai più di 60 anni.

COVID-19: quali sono i sintomi?

- **Sintomatologia più comune:** tosse secca, febbre, mancanza di respiro
- **Sintomi meno comuni:** stanchezza, dolori muscolari e/o articolari, mal di gola, mal di testa

COVID-19: in cosa è diverso rispetto alla normale influenza stagionale?

- COVID-19 e l'influenza stagionale possono provocare sintomi simili, tuttavia i virus che determinano queste due malattie sono differenti.
- Il virus responsabile di COVID-19 si diffonde più facilmente ed ha una maggiore probabilità di causare una sintomatologia severa e potenzialmente mortale. A differenza dell'influenza stagionale, non esistono al momento né vaccini né farmaci specifici per la prevenzione ed il trattamento di COVID-19.

COVID-19: come si diffonde?

- **Da persona a persona:** se ti trovi a meno di due metri di distanza da una persona infetta, puoi venire contagiato semplicemente inalando le goccioline aerosolizzate da quest'ultima attraverso uno starnuto o un colpo di tosse.
- **Attraverso superfici contaminate:** puoi infettarti portando le mani a contatto con bocca, naso e occhi dopo aver toccato delle superfici contaminate. Le superfici a più alto rischio di contaminazione includono: le maniglie delle porte, i tasti degli ascensori, casse e sportelli, i cellulari e tutte le superfici di mobili o oggetti presenti in aree comuni.

Come posso proteggere me stesso e gli altri?

- Evita di avere contatti stretti o di condividere oggetti personali con persone malate;
- Evita di toccarti gli occhi, il naso o la bocca;
- Tossisci o starnutisci nella piega del gomito o, meglio ancora, copri naso e bocca con un fazzoletto di carta. Getta poi immediatamente il fazzoletto nel cestino dei rifiuti;
- Pulisci spesso le superfici e tutti gli oggetti di uso frequente;
- Lavati le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi o, qualora non fosse possibile, usa un gel idro-alcolico per la disinfezione delle mani contenente almeno il 60% di alcool;
- Resta a casa ed evita di stare a contatto con persone al di fuori dei tuoi parenti più prossimi.



Cosa devo fare se inizio a sentirmi male?

- Stai a casa e telefona al tuo medico. Se sviluppi difficoltà a respirare, se ti senti improvvisamente assonnato o confuso o se ti accorgi che le tue labbra e/o il tuo volto stanno assumendo un colorito blaugastro, chiama immediatamente il 911.
- La maggior parte delle persone con sintomatologia lieve o moderata può guarire semplicemente restando a casa a riposo. Se devi uscire per essere visitato da un medico, telefona prima per avvisare ed evita di utilizzare i mezzi di trasporto pubblico.

Data dell'ultimo aggiornamento: 3/23/20