

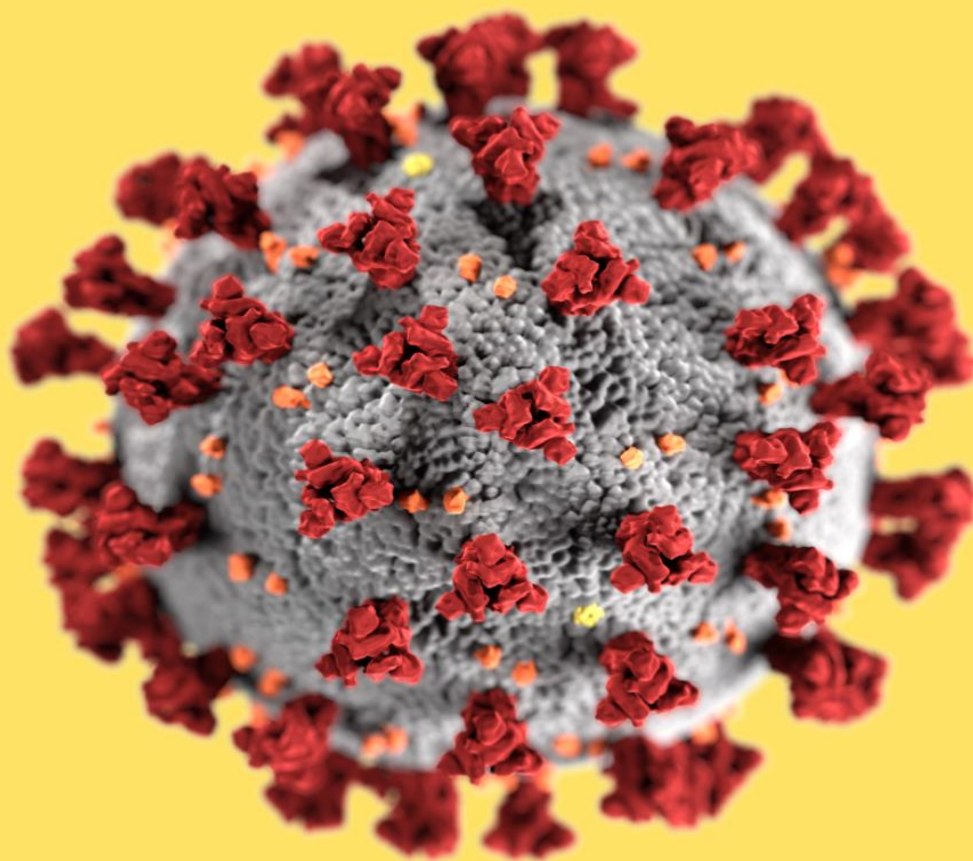
Dipartimento di Prevenzione

Piano Regionale della Prevenzione 2014-2019

PROGRAMMA D

Scuole Promotrici di Salute

SARS-COV-2: IL VISITATORE INDESIDERATO



**MANUALE INFORMATIVO
PER LE SCUOLE**

Per vivere in consapevolezza la pandemia



In the time of pandemic

E la gente rimase a casa.
E lesse libri.
E ascoltò.
E riposò e fece esercizi.
E fece arte e giocò.
E imparò nuovi modi di essere.
E si fermò.
E ascoltò più in profondità.
Qualcuno meditava.
Qualcuno pregava.
Qualcuno ballava.
Qualcuno incontrò la propria ombra.
E la gente cominciò a pensare in modo differente.
E la gente guarì.

E nell'assenza di gente che viveva in modi ignoranti,
pericolosi, senza senso e senza cuore,
anche la terra cominciò a guarire.

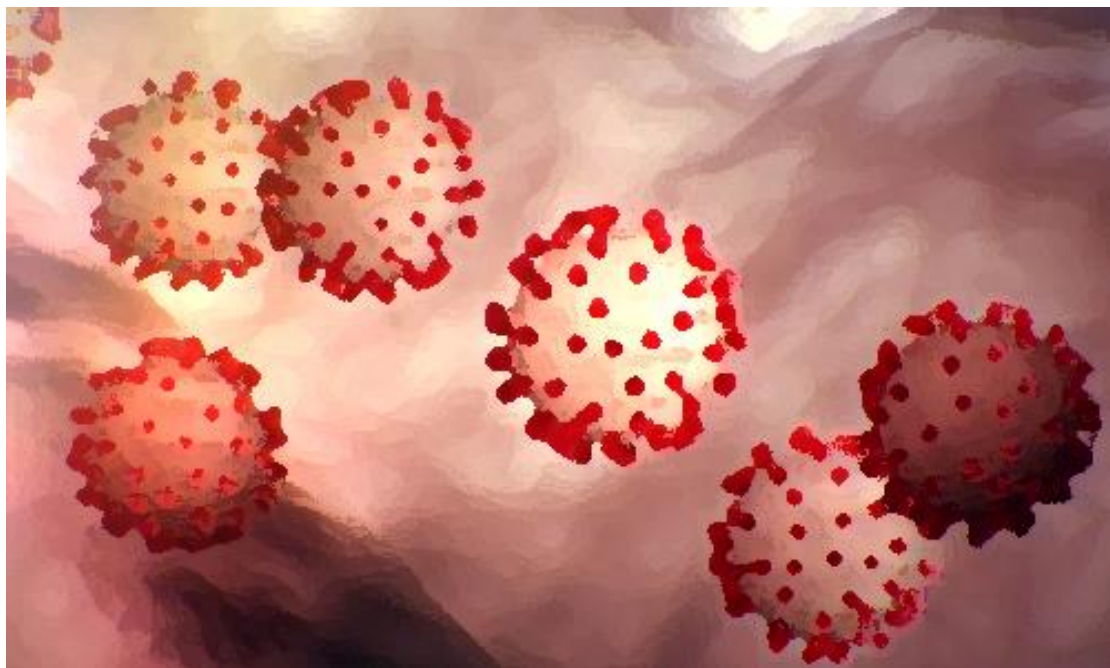
E quando il pericolo finì,
e la gente si ritrovò,
si addolorarono per i morti,
e fecero nuove scelte,
e sognarono nuove visioni,
e crearono nuovi modi di vivere,
e guarirono completamente la terra,
così come erano guariti loro.

Kitty O'Meara, 16 marzo 2020

INDICE

Presentazione

Il visitatore indesiderato	Pagina 1
COVID-19 Norme igieniche e comportamentali	Pagina 5
La Dieta ai tempi del COVID	Pagina 18
Il visitatore indesiderato: aspetti psicologici	Pagina 22
SITOGRAFIA	Pagina 31





Presentazione

Il Programma D del PRP 2014 2019 prevede attività di informazione, formazione, educazione alla salute, consulenza e fornitura di materiale didattico agli Istituti scolastici che ne fanno richiesta ed un percorso di accompagnamento verso una Scuola Promotrice di Salute.

L'emergenza da Covid-19 e le conseguenti misure di contenimento del contagio hanno determinato, tra l'altro, la chiusura degli Istituti Scolastici e l'attivazione da parte degli stessi di attività di formazione a distanza.

Questo opuscolo rivolto agli insegnanti ha l'obiettivo di fornire loro un contributo su questa tematica in modo che possano, attraverso le loro attività educative, raggiungere le famiglie e i ragazzi.

L'opuscolo contiene una sezione con cenni dedicati al virus e alla malattia, una che tratta dei modelli comportamentali per impedire il contagio, una sull'alimentazione e l'attività fisica ed infine una parte dedicata agli aspetti psicologici determinati dalla quarantena.

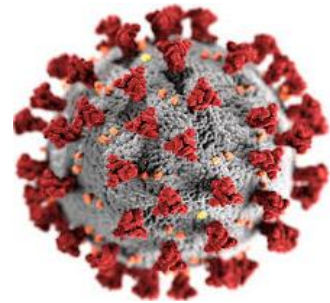
Abbiamo voluto inserire una ricca sitografia con link istituzionali - dedicati alla materia - come orientamento in questa valanga di informazioni senza controllo (infodemia) che si è generata.

La sitografia contiene anche materiale informativo ed educativo che può essere di supporto agli insegnanti nelle attività curriculari.

Certi che questa pubblicazione possa costituire un valido supporto alle attività a distanza in corso di svolgimento, specie per quanto attiene l'acquisizione dei corretti comportamenti da adottare con l'imminente sospensione del lockdown, auguriamo a tutti buon lavoro nella speranza di riprendere al più presto gli incontri residenziali.

Il Gruppo di lavoro Programma D
PRP 2014 2019
Scuole Promotrici di Salute

Il visitatore indesiderato



Il COVID-19 (Coronavirus Disease 2019) è una malattia respiratoria acuta causata da un nuovo coronavirus, mai isolato prima, che, compiendo un salto di specie dal mondo animale, ha infettato l' uomo. Il nuovo virus è stato chiamato **SARS-CoV2**.

Un virus è una piccolissima entità biologica capace di vivere solo all' interno di altre cellule viventi, infettandole.

Questo nuovo virus appartiene alla famiglia dei coronavirus, definiti così per le punte a forma di corona che sono presenti sulla loro superficie quando li si osserva al microscopio.

Come per altri coronavirus, COVID 19 è una malattia respiratoria, con sintomi aspecifici come **febbre, tosse secca, mal di testa, malessere** generale. La malattia può essere lieve, in alcuni casi addirittura asintomatica, con guarigione spontanea senza bisogno di cure, oppure può essere più severa, complicata da **polmonite**, con l' insorgere di **insufficienza respiratoria** e necessità di cure ospedaliere.

I sintomi della malattia possono manifestarsi dopo



1-14 giorni dal contagio che avviene da persona a persona **(incubazione)**.

Si stima che una persona infetta, anche se asintomatica, ne contagi mediamente altre 3, prevalentemente attraverso la via respiratoria, mediante contatto diretto con le goccioline del respiro (droplets) della persona infetta attraverso la saliva, starnuti, tosse.

Queste goccioline possono posarsi anche sugli oggetti che noi tocchiamo.

Malattie infettive a trasmissione aerea

☞ ambiente:

- densità della popolazione
- occasioni di contagio
- clima



☞ ospite:

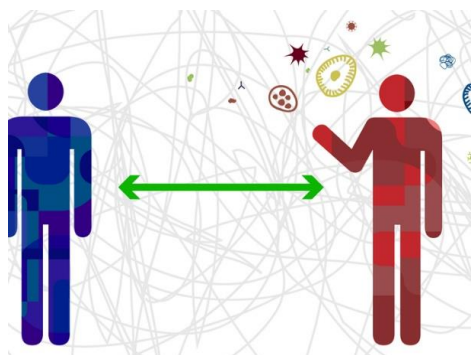
- stato immunitario
- difese locali



Ad ammalarsi più gravemente sono maggiormente le persone anziane o coloro che hanno altre patologie croniche che li rendono più fragili.



I dati finora disponibili indicano che bambini e adolescenti sono poco colpiti o comunque sono asintomatici o manifestano sintomi lievi.



Ne consegue l'importanza di **mantenere la distanza interpersonale** di almeno 1-2 metri, di evitare di salutarsi con strette di mano, baci e abbracci, non toccarsi naso, occhi o bocca con mani potenzialmente infette, non

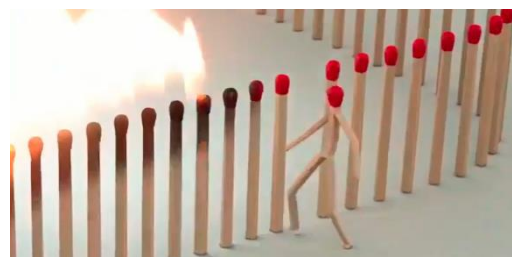
ancora lavate.

Alcol al 70% e disinfettanti a base di cloro al 1% ed il corretto **lavaggio delle mani** con acqua calda e sapone per almeno **20 secondi** o, in mancanza, la **disinfezione delle mani con soluzioni idroalcolica**, sono armi efficaci per distruggere il virus.



Poiché il virus è nuovo per il nostro sistema immunitario la popolazione umana tutta è suscettibile all' infezione . Poiché purtroppo non esiste ad oggi una cura farmacologica specifica né tantomeno un vaccino, la terapia è solo di supporto nei casi di complicanze severe, (ma l' esito può essere a volte purtroppo fatale) e **l' unica arma** che abbiamo a disposizione per cercare di contenere/ debellare il virus è la prevenzione, per interrompere la catena del contagio.

Ciò si ottiene mediante l' **isolamento sociale**, che consente di evitare che le persone (da considerare oltre che tutte suscettibili anche tutte potenzialmente infette), dato l' alto numero di asintomatici si incontrino e possano contagiarsi.



L' isolamento sociale consente di evitare il collasso del sistema sanitario :meno persone circolano, più il numero di

contagi aumenta lentamente, spalmandosi in un periodo di tempo più ampio e consentendo di fornire cure adeguate a tutti.

Da qui l'obbligo di **restare a casa** e di **chiudere le scuole, le attività lavorative non essenziali, le attività sportive**, di svago e di aggregazione in genere per **interrompere la catena del contagio**.



E', inoltre, necessario l' utilizzo di **dispositivi di protezione individuale (mascherine)** appropriati e il rispetto **del distanziamento sociale e delle norme di igiene** adeguate per la prevenzione della trasmissione di malattie per vie aeree per quanti devono continuare a lavorare per erogare i servizi essenziali e coloro che devono uscire per necessità.



COVID-19

Norme igieniche e comportamentali

Rallentare l'epidemia di covid-19: cambiare il comportamento comprendendolo

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) la **trasmissione** delle infezioni da coronavirus, incluso il SARS-CoV-2, avviene attraverso **contatti ravvicinati** tra persona e persona per esposizione delle **mucose buccali o nasali o delle congiuntive** di un soggetto suscettibile a goccioline (droplets) contenenti il virus emesse con la tosse, gli starnuti, il respirare e il parlare di un soggetto infetto.

Il virus può anche essere trasmesso per **contatto indiretto** come ad esempio attraverso le **mani contaminate** che **toccano bocca, naso, occhi**, ovvero con **oggetti e/o superfici** posti nelle immediate vicinanze di persone infette che siano **contaminate** da secrezioni (es. saliva, secrezioni nasali, espettorato).

È possibile ridurre il rischio di infezione, proteggendo se stessi e gli altri, seguendo i seguenti accorgimenti:

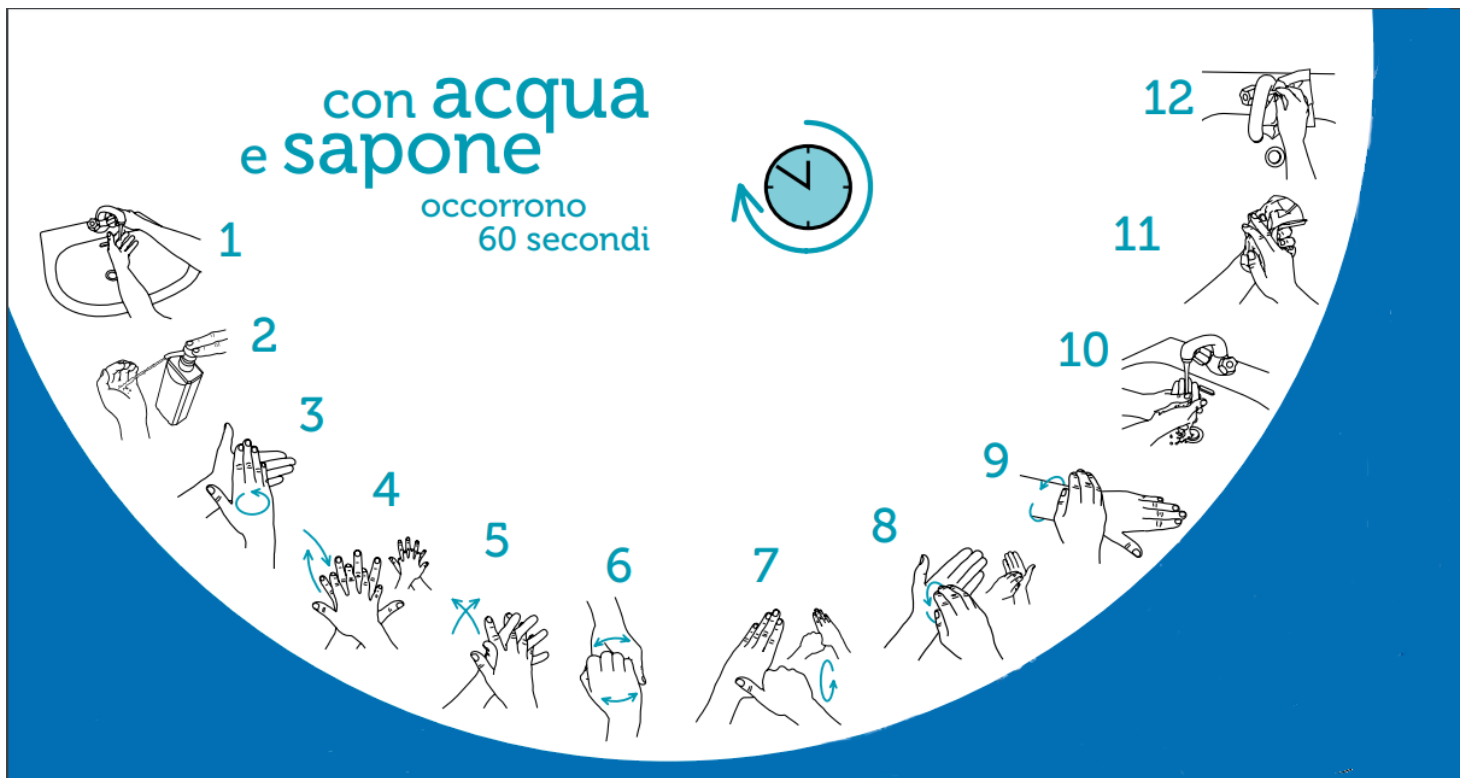
a) Lavaggio delle mani

Il lavaggio delle mani ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica. Per l'igiene delle mani è sufficiente il

comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanitizers), a base alcolica.

Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di **40-60 secondi** se si è optato per il **lavaggio con acqua e sapone** e non meno di **30-40 secondi** se invece si è optato per **l'uso di igienizzanti a base alcolica**. Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute. In commercio esistono presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. L'uso prolungato potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni. Di seguito la descrizione delle fasi per un corretto **lavaggio delle mani con acqua e sapone** (v. schema 1)

- 1 Bagna bene le mani con l'acqua
- 2 Applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 3 Friziona bene le mani palmo contro palmo
- 4 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 5 Friziona il dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 6 Friziona le mani palmo contro palmo avanti e indietro intrecciando le dita della mano destra incrociate con quelle della sinistra
- 7 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 9 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 10 Sciacqua accuratamente le mani con l'acqua
- 11 Asciuga accuratamente le mani con una salvietta monouso
- 12 Usa la salvietta monouso per chiudere il rubinetto



SCHEMA 1

Di seguito, invece, le fasi per un corretto lavaggio delle mani con **l'uso di igienizzanti a base alcolica** (v. schema 2)

- 1 Versa nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 2 Friziona le mani palmo contro palmo
- 3 Friziona il palmo sinistro sopra il dorso destro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 4 Friziona bene palmo contro palmo
- 5 Friziona bene i dorsi delle mani con le dita
- 6 Friziona il pollice destro mantenendolo stretto nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 7 Friziona ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro nel palmo della mano sinistra e viceversa
- 8 Friziona il polso ruotando avanti e indietro le dita della mano destra strette tra loro sul polso sinistro e ripeti per il polso destro
- 9 Una volta asciutte le tue mani sono pulite





SCHEMA 2

Quando è opportuno lavarsi le mani ? In elenco tutte le situazioni in cui è opportuno svolgere questa fondamentale operazione per prevenire tutti i tipi di infezioni.

PRIMA DI

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- somministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto
- usare il bagno
- cambiare un pannolino
- toccare un ammalato

DOPO

- aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- essere stati a stretto contatto con persone ammalate
- essere stati a contatto con

animali

- aver usato il bagno
- aver cambiato un pannolino
- aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
- aver maneggiato spazzatura
- aver usato un telefono pubblico, maneggiato soldi, ecc.
- aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto, ecc.)
- aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema, ecc.

b) Sanificazione delle superfici



In considerazione delle informazioni sulla sopravvivenza del virus nell'ambiente, i locali e le aree potenzialmente contaminate con SARS-CoV-2 devono prima del loro riutilizzo, essere puliti con acqua e detersivi e disinfettati con prodotti "disinfettanti" noti per essere efficaci contro i coronavirus (virus provvisti di involucro).

I prodotti denominati "Disinfettanti" sono quelli autorizzati, previa valutazione dell'ISS, dal Ministero della Salute e riportano in etichetta il numero di registrazione.

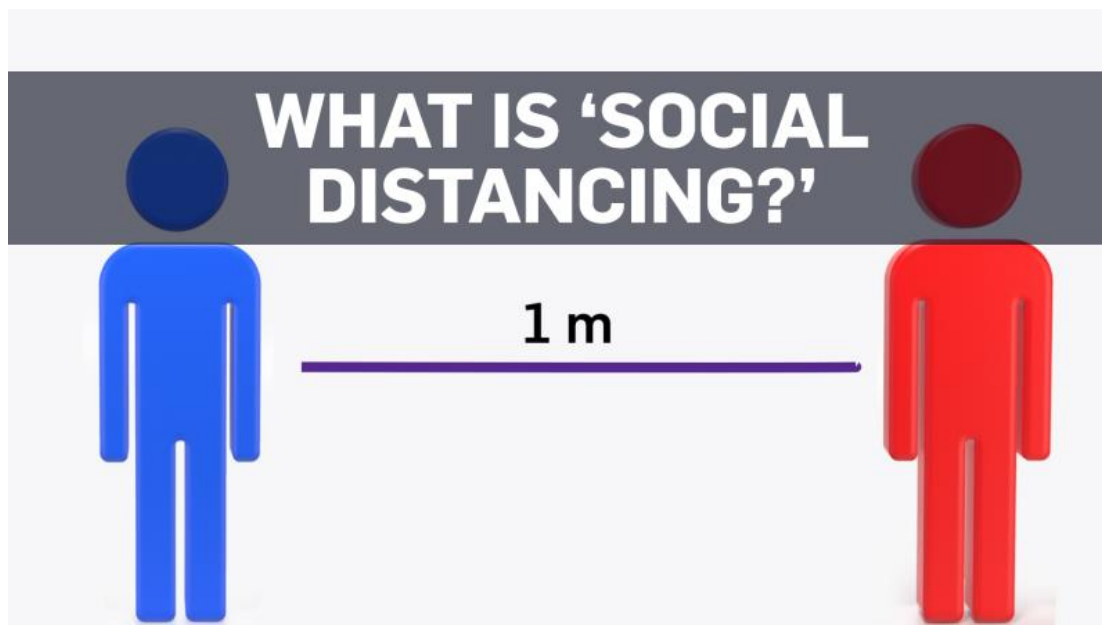
A tale riguardo si fa presente che i prodotti che vantano azione "igienizzante" e comunque di fatto riconducono a qualsiasi tipo di attività igienizzante e di rimozione di germi e batteri, senza l'indicazione della specifica autorizzazione del Ministero della Salute (diversamente dai PMC e Biocidi), non sono da considerarsi come prodotti con proprietà disinfettanti/biocidi, bensì sono prodotti detersivi, ed in quanto tali immessi in commercio come prodotti di libera vendita.

Sulla base di quanto sopra esposto si raccomanda:

- per la disinfezione delle superfici dure, in accordo alle Linee guide ECDC e OMS, l'uso di **ipoclorito di sodio allo 0,1%** dopo la pulizia con acqua e detersivo neutro (pH neutro).
- per le superfici da sottoporre a trattamento disinfettante le quali potrebbero essere danneggiate dall'ipoclorito di sodio, **in alternativa**, può essere utilizzato **etanolo (alcol etilico) al 70%**, sempre dopo pulizia con acqua e detersivo a pH neutro.

c) Pratica del distanziamento sociale

Mantenere almeno 1 metro di distanza tra se e gli altri, specialmente rispetto a chiunque tossisca o starnutisca.



Utilizzo delle mascherine

L'uso di questi dispositivi merita una trattazione a parte.

Le **mascherine protettive** possono essere distinte in tre grandi categorie:

Quelle di alta protezione (le cosiddette **FFP2** o **FFP3**) con o senza filtro respiratore, che servono a proteggere gli operatori sanitari coinvolti direttamente nella assistenza a un paziente certamente o probabilmente infetto da SARS-CoV-2: filtrano tutte le particelle, anche quelle più piccole.

Le **mascherine chirurgiche**, quelle leggere in tessuto-non-tessuto, che sono usate appunto dal chirurgo per mantenere sterile il campo operatorio; hanno una protezione per chi la indossa molto limitata, ma servono a impedire la emissione di particelle potenzialmente infettanti verso l'ambiente esterno.

Le **mascherine non certificate** per uso sanitario, che possono essere confezionate con qualsiasi tipo di tessuto che copra naso e bocca.



Gli operatori sanitari che lavorano nei reparti a rischio, oltre alle mascherine FFP2 o FFP3, indossano altri dispositivi di protezione come **schermi, occhiali, tute**, perché il virus oltre a penetrare da naso o bocca può anche penetrare attraverso le **congiuntive**, cioè le **mucose degli occhi**.

Inoltre, chi indossa le maschere con filtro respiratore, sopra queste maschere spesso mette anche una mascherina chirurgica, perché il filtro ferma le particelle in entrata, ma non in uscita e, quindi, un operatore che si è infettato e non lo sa potrebbe trasmettere il virus ai suoi colleghi.

La seconda mascherina, quella chirurgica, trattiene appunto le particelle in uscita dal filtro respiratore.

Fortunatamente, per limitare la trasmissione del virus in comunità, non serve questo livello di altissima sicurezza.

In teoria, se TUTTI indossassero una mascherina chirurgica quando si esce da casa e si incontra un'altra

persona, la catena di contagio si fermerebbe presto. Purtroppo, le mascherine chirurgiche non sono disponibili in altissime quantità e all'infinito.

All'occorrenza, però, una buona mascherina non sanitaria, ma confezionata con criterio e con diversi strati di tessuti adatti, potrebbe fare anche la sua brava funzione.

Accorgimenti importanti

Avendo a disposizione una mascherina chirurgica, o una buona mascherina non sanitaria, bisogna però stare attenti ad alcuni **accorgimenti da rispettare**:

1. Quando si maneggia la mascherina prima di indossarla, bisogna essere certi di avere le **mani pulite**, altrimenti rischiamo di contaminare un oggetto che poi porteremo a stretto contatto con naso e bocca.
2. La mascherina deve aderire bene al volto e coprire completamente naso e bocca.
3. La mascherina **dovrebbe essere cambiata** quando si inumidisce a causa del respiro o, comunque, ogni 4 ore.
4. Bisogna **evitare di toccare la mascherina** mentre la indossiamo, perché la mascherina dopo un po' che la usiamo potrebbe essere contaminata sulla sua parte esterna e quindi ci contamineremmo le mani: se la si deve sistemare sul viso, bisogna prenderla dagli elastici;
5. Ugualmente, quando ci si toglie la mascherina, bisogna sempre avere ben in mente che la sua **superficie esterna può essere contaminata e** quindi bisogna gettarla (se monouso) o metterla in un sacchetto se è riutilizzabile e lavarsi subito le mani dopo questa manipolazione.

Una volta che sarà possibile ridurre le misure di isolamento e distanziamento sociale, coprire naso e bocca – se non obbligatorio – sarà una norma di buona educazione.

Per ridurre la diffusione del nuovo coronavirus ci abitueremo a una nuova normalità, fatta di gesti e comportamenti a cui dovremo lentamente (ma non troppo) adattarci.

A tale proposito, mentre entriamo nella fase 2 della gestione dell'epidemia Covid-19, diventa più urgente cambiare i comportamenti relativi alla trasmissione delle persone nella società come metodo per appiattire il picco dell'epidemia. Cambiare comportamento non è facile.

Tuttavia, ci sono molte strategie per aiutare le persone a farlo, che si concentrano sull'aumento della motivazione, capacità e / o opportunità per eseguire i comportamenti. In questa sezione vengono discusse le strategie che migliorano la motivazione o la capacità.

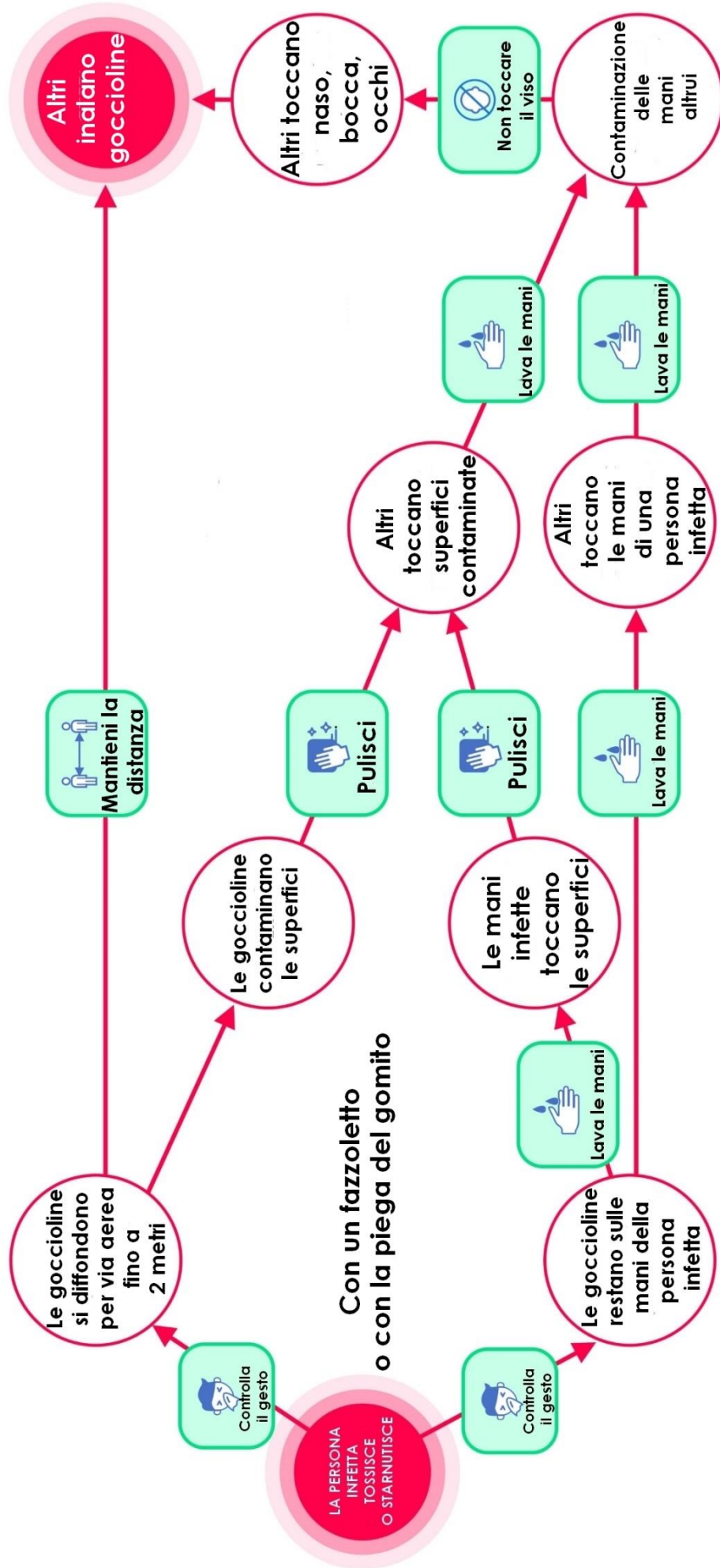
Principio del cambio di comportamento 1: creare un modello mentale .

Un modo per motivare le persone è assicurarsi che abbiano un modello mentale accurato del processo di trasmissione che fornisca una forte motivazione per ciò che devono fare per prevenirlo. Lo schema mostrato nella pagina seguente mostra un tale modello. Mostra come il virus entra nell'ambiente e viene quindi inalato, e come la sua via di trasmissione può essere bloccata in vari punti del viaggio da comportamenti protettivi.

Principio del cambio di comportamento 2: creare norme sociali .

Le persone sono esseri sociali: siamo fortemente motivati da ciò che gli altri pensano di noi. Ciò è stato ben dimostrato da uno studio sull'uso dei distributori di sapone nei servizi igienici delle stazioni di servizio autostradali: più persone ci sono nell'area del lavabo, più le persone si lavano le mani. Lo stesso studio ha scoperto che, nonostante le persone riferissero di lavarsi regolarmente le mani, il sapone veniva utilizzato dal 65% delle donne che entravano nella zona bagno e solo dal 32% degli uomini.

Modello mentale su come bloccare la diffusione del virus



Le norme possono essere create da campagne mediatiche mirate all'identità personale delle persone e inducendole a scambiarsi feedback.

Principio di cambiamento di comportamento 3: **creare il giusto livello e tipo di emozione** .

L'emozione è un potente motore del comportamento, ma è un'arma a doppio taglio.

Due emozioni importanti per indurre le persone a intraprendere azioni protettive appropriate sono l'ansia e il disgusto. Dare messaggi relativi al disgusto è risultato particolarmente efficace per gli uomini, che sembrano avere più "margini di miglioramento" in questo senso.

Sebbene un certo grado di ansia per la minaccia alla salute sia utile nel rendere più probabili i comportamenti raccomandati, troppa ansia è controproducente, con conseguenti comportamenti non necessari o evitamento difensivo che minimizza la minaccia percepita.

Per evitare entrambi, è importante associare tutti i messaggi che provocano ansia ad azioni che le persone possono fare per proteggersi.

Principio di cambio di comportamento 4: **sostituire un comportamento con un altro** . Dobbiamo impedire alle persone di toccarsi il naso, la bocca e l'area intorno agli occhi. La ricerca suggerisce che ci tocchiamo il viso in media più di 20 volte all'ora. Questo è in gran parte automatico e difficile fermare. Invece



di dire semplicemente alle persone di non farlo, possiamo aumentare la loro capacità di farlo raccontando loro di un altro comportamento che possono fare in conflitto con esso. In questo caso potrebbe essere "Tieni le mani sotto il livello delle spalle"

Principio di cambio di comportamento 5: **semplificare il comportamento** .

A meno che la sfida del comportamento non faccia parte della sua attrazione, le persone hanno maggiori probabilità di mettere in atto comportamenti più facili da fare. Esistono molti modi per semplificare le cose. Uno importante è costruirlo in una routine esistente. Meno persone devono cambiare le loro attuali routine per incorporare i comportamenti raccomandati, più è probabile che si verifichino. Ad esempio, si può consigliare alle persone di verificare che abbiano dei fazzoletti di carta quando controllano anche che abbiano le chiavi di casa. La tabella seguente sintetizza cinque principi di cambiamento di comportamento rilevanti per rallentare la diffusione di covid-19. Questi dovrebbero aiutare i medici e tutti coloro che sono in grado di influenzare i comportamenti dei pazienti, del pubblico e, in effetti, di se stessi.



Tabella: i cinque principi di cambiamento di comportamento e la loro applicazione per ritardare la diffusione di COVID-19

Principio di cambio del comportamento	Come funziona	Qual è il vantaggio per rallentare la diffusione del COVID-19
Creare un modello mentale	Le persone ricordano e accettano i consigli più prontamente quando hanno un modello mentale di come una cosa ne causa un'altra e possono vedere come le loro azioni possono impedirlo	Può essere utile incorporare consigli in un diagramma che mostri come ciascun comportamento protettivo blocchi il percorso dalla persona infetta alle vie aeree di altre persone
Creare norme sociali	Siamo fortemente motivati da ciò che gli altri pensano di noi. Si possono utilizzare i "media" o consulenti professionali per stabilire norme rigorose sul comportamento	Fare in modo che i comportamenti protettivi sembrino normali e attesi, incoraggiando il feedback
Creare il giusto livello e tipo di emozione	Le emozioni sono un forte fattore di spinta alle modifiche del comportamento ma devono essere usate con cura e abbinate a consigli sull'azione protettiva	Mirare a creare una situazione emotiva ottimale mista tra compimento e ansia, nonché un moderato disgusto e accompagnare tutti i messaggi con informazioni su come le persone possono proteggersi
Sostituire un comportamento con un altro	Sostituire un comportamento con un altro spesso è più efficace che proibirlo	Suggerire alle persone di tenere le mani al di sotto della linea delle spalle le può aiutare a evitare di toccarsi il viso
Semplificare il comportamento	Minore è lo sforzo di adottare un nuovo comportamento, maggiore è la probabilità che la gente lo faccia. Ciò include una idonea pianificazione per superare possibili ostacoli a tale modifica	Integrare comportamenti protettivi nelle routine di tutti i giorni ad es. se le persone sono preoccupate per frequenti lavaggi delle mani che causano secchezza della pelle, consigliare di portare con sé un crema idratante

La Dieta ai tempi del COVID-19

Raccomandazioni generali su come comportarsi a tavola durante la pandemia



1. Non esistono diete miracolose contro le infezioni virali, tantomeno per il Covid-19. Sicuramente però seguire uno stile di vita alimentare corretto aiuta a facilitare il processo di

guarigione, rinforzare il proprio sistema immunitario e ad evitare di mettere su chili di troppo. L'obesità e le patologie ad essa associate possono essere fattori di rischio molto rilevanti nell'eventualità si contragga il virus.

2. Per evitare un aumento di peso, porta in tavola solo quello che hai deciso di mangiare, serviti **una porzione “giusta” di ogni portata** e non aggiungere altro, riduci il consumo di bevande zuccherate e di altri prodotti ricchi di zuccheri, evita l'abuso di sale e di condimenti ricchi di grassi.



3. Tra i cereali privilegiamo quelli **integrali** che sono un valido alleato per la salute dell'intestino e tendono a saziare di più, aiuto efficace per mangiare meno

4. Soprattutto consuma almeno **5 porzioni al giorno di frutta e verdura**, fonti di minerali e vitamine (particolarmente vit. C e vit. A) utili a rafforzare le difese immunitarie e la protezione delle vie respiratorie.

5. Ricordiamoci che **bere acqua è essenziale** nel quadro del mantenimento dello stato di salute e che l'acqua, non avendo calorie, non fa ingrassare. Beviamo almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno anche se non percepiamo lo stimolo della sete. Cerchiamo di sostituire le bevande zuccherate con l'acqua o delle spremute o centrifughe di frutta fresca.

6. Cerca se possibile di **esporre ogni giorno braccia e gambe al sole per 15-30 minuti** per favorire la sintesi endogena di **vitamina D**.

7. Rifletti che la necessità **di restare a casa e in famiglia** può essere un'**opportunità** per dedicare maggiore attenzione e un po' più di **tempo alla preparazione di cibi più salutari** e

più gustosi, nel rispetto delle nostre tradizioni mediterranee: se ne gioveranno la salute ma anche l'umore.

8. Non assaggiare durante la preparazione dei piatti e non mangiare mai in piedi e frettolosamente, ma apparecchia ogni volta la tavola: dedica tempo alla **convivialità nei pasti** perchè momento di aggregazione con la famiglia e di utilità per incoraggiare i ragazzi ad avere ogni giorno un'alimentazione varia, ricca di frutta, verdura e legumi fornendo loro il buon esempio.



9. Fai in modo che i bambini ti aiutino nella preparazione del cibo: in questo modo eviterai la noia e i capricci ed è sempre più divertente e più facile mangiare ciò che si è scelto e si è aiutato a preparare.

10. Sforzati di mantenere una regolare sia pur limitata attività motoria, ad es. cyclette, tapis roulant ma anche ginnastica a corpo libero 1 o 2 volte al giorno. È importante stabilire un momento fisso della giornata durante il quale dedicarti anche solo per poco tempo all'attività fisica, possibilmente coinvolgendo tutto il nucleo familiare.

11. Attenzione a non esagerare nel riempire frigo e dispensa. L'eccesso di prodotti alimentari che abbiamo in casa può concorrere ad accumulare spreco o a consumare cibo in abbondanza per evitare di buttarlo, entrambi comportamenti sbagliati.

12. Attenzione a non rendere la postazione di lavoro o di studio da casa un tavolo pieno di snack dolci o salati da spilluzzicare continuamente. Accompagna i pasti principali a spuntini poco calorici o zuccherini. Bevi molta acqua o tisane, sgranocchia verdura o ortaggi crudi. Attenersi a

questi semplici consigli ti aiuterà a distogliere l'attenzione dal pensiero della fame, spesso di natura nervosa.

13. Impégnati in **attività ricreative** che non siano solo l'utilizzo dei social media, smartphone e tablet, ma anche attività tipo: puzzle, bricolage, giochi di società in cui coinvolgere tutto il nucleo familiare.

14. Seguiamo le corrette **norme igieniche** per la manipolazione, preparazione e conservazione del cibo.

15. Attenzione a **non credere che esista un integratore** che possa **sostituire una dieta bilanciata** o che gli integratori di vitamine proteggano dalla COVID-19, così come da *altre malattie*.

Fonte:

Società Italiana Nutrizione Umana (S.I.N.U)

<https://sinu.it/wp-content/uploads/2020/03/Alimentazione-e-coronavirus-FINALE-per-FISM.pdf>

Crea- ISS (Istituto Superiore di Sanità)

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-alimentazione>



Il visitatore indesiderato: aspetti psicologici

In seguito al propagarsi dell'epidemia da Covid-19 le scuole, i luoghi di pubblico incontro e tutte le attività non essenziali sono state serrate. Ciò ha determinato uno stravolgimento degli abituali stili e ritmi di vita, imponendo, nel mondo scolastico, la necessità di adottare la didattica a distanza come strumento d'elezione per la prosecuzione delle attività. Dal punto di vista psicologico, con quali difficoltà si stanno confrontando i bambini, i ragazzi, le famiglie e gli insegnanti?

Questo breve opuscolo non si pone la pretesa di sostituirsi ad un aiuto professionale, ma è stato ideato per orientare in maniera più funzionale, i pensieri, le emozioni e le condotte comportamentali, *del singolo e della comunità scolastica*.

Dal punto di vista psicologico il coronavirus si configura come il **nemico invisibile**, in quanto tale induce in noi una molteplicità di emozioni difficili da gestire.

Il virus come si evince dal componimento di Kitty O' Meara (v. *pp. introduttive*) ha tante facce e dietro la stessa faccia ne cela delle altre, sono una dentro e dietro l'altra.

All'inizio lo respingi, non lo accetti, lo neghi, ti difendi illudendoti che sia un'esagerazione ...poi subentrano una serie di emozioni: la rabbia, per tutti gli obiettivi programmati che gradatamente osservi impotente sgretolarsi, la paura per quelle che credevi solide certezze che iniziano a vacillare.

Ed eccola lì, dietro l'angolo esordire la tristezza, che può intensificare le sue sfumature, tramutandosi in sconforto generato dalla consapevolezza che nulla sarà mai come prima. Il virus ti costringe con le spalle al muro, è lì di fronte a te: **ora non puoi evitarlo!**

Gli eventi ineluttabili come questo, scatenano nell'animo umano, emozioni molto intense e dirompenti in quanto ci pongono di fronte al nostro senso di impotenza e all'impossibilità di controllare ciò che ci circonda. Sembrerà difficile ma è possibile gestire le emozioni di questo particolare momento, con una serie di suggerimenti:

Il primo passo è accettare l'evento Corona Virus e



ammettere di essere preoccupati; la paura è un'emozione primaria potente e utile, selezionata dall'evoluzione della specie umana per consentirci di prevenire il pericolo e fronteggiare situazioni di

emergenza. In altre parole, se non la provassimo non riusciremmo a metterci in salvo dai rischi, non resteremmo a casa, non indosseremmo la mascherina e i guanti.

Quest'emozione, però, si rivela vantaggiosa fin quando è mantenuto l'equilibrio tra paura e rischio oggettivo, perché quando supera la soglia funzionale e di adattamento, la paura può tramutarsi in panico.

Come evitare che la paura si tramuti in panico?

E' funzionale e sano sentire il bisogno di informarsi per proteggersi, ma essere sovraesposti al *mare magnum* di informazioni che si reperiscono sul web, diventa un nemico della nostra salute psichica.

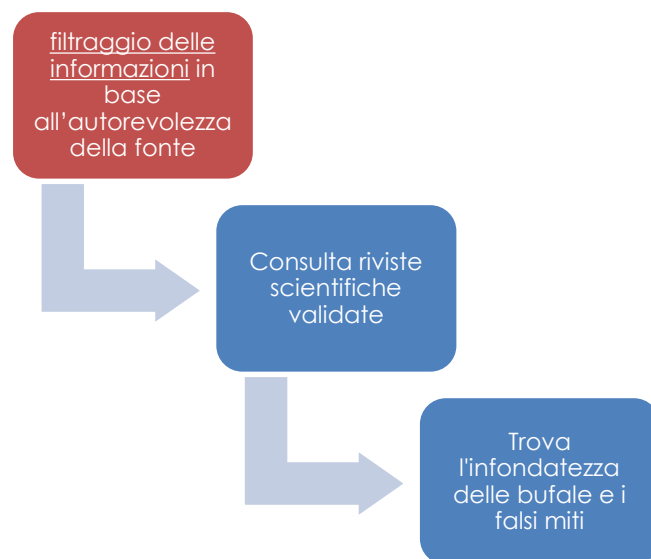
Una delle radici di propulsione del panico si annida nella ricerca compulsiva di



informazioni, che invece di tranquillizzarci, ci agita.

Si chiama “**infodemia**” il contagio e la diffusione incontrollata di notizie, alle quali si accede con facilità, con un semplice click o con una notifica di whatsapp, che spesso possono essere create ad hoc per attirare la nostra attenzione , esponendoci a cronache allarmanti abili ad allargare il divario tra pericolo oggettivo e paura personale.

Come orientarsi nella valanga di informazioni senza controllo. Internet è una rete in cui ci si può perdere. Quali possono essere i comportamenti da adottare e farci da “bussola” ?



Un'informazione attendibile dovrebbe provenire da: Ministero della salute, Istituto Superiore di Sanità, Organizzazione Mondiale della Sanità.

Le più prestigiose riviste scientifiche hanno messo a disposizione dell'utenza delle sezioni a cui accedere gratuitamente (**vedi sitografia**).

Allena la forza della tua mente, contrasta l'ansia assumendo una prospettiva critica che ti consenta di non reagire impulsivamente e senza riflettere, la paura è forte ma la mente è più forte.

Se ad esempio incedi spesso nel pensiero ridondante: *“presto verrò contagiato dal coronavirus”*, sostituiscilo con il pensiero basato su dati reali e sulla tua capacità di giudizio *“se seguo le indicazioni ministeriali posso difendermi dal contagio, fin da subito”*.

Attieniti ai fatti, valuta il pericolo oggettivo: l'Oms ha sottolineato come su 100 persone che si ammalano, 80 guariscano spontaneamente, 15 presentino problemi gestibili in ambiente sanitario, solo 5 hanno problemi più gravi e tra questi i decessi sono circa la metà.

Non confondere una causa unica con un danno collaterale, molti decessi non sono causati solo dall'azione del coronavirus.

Limita la ricerca ossessiva dell'invulnerabilità, del controllo perché così facendo, non fai che aumentare la tua paura. Se ti senti “sospeso” come sull'orlo di un precipizio, invece di rimuginare e pensare alla tua paura, dispiega le tue ali e mettili in connessione con la parte di te più intima e autentica.

Ora hai tempo a disposizione per poterlo fare, questo tempo non è **“perso”** ma è tempo **“ritrovato”**.

Sforzati di trovare il punto di vista positivo, potenzia la tua capacità di resilienza : con resilienza si intende la capacità di far fronte in maniera positiva ad eventi negativi, trasformandoli perché possono divenire fonte di crescita, di maturazione, di miglioramento.

Nel concetto di resilienza si identifica sia il pericolo, ma si scorge anche l'opportunità, che quel pericolo porta con

sé. Attraverso l'adozione di un atteggiamento resiliente, specie in un momento di crisi, possiamo scoprire e utilizzare le nostre risorse, in modo utile per noi stessi e per chi ci circonda.

Potenzia la tua curiosità: la “cura” verso te stesso, usa questo tempo per scoprire parti inedite di te, come la pazienza che non sapevi di possedere, fino a prima di questo momento, il coraggio per poter accettare questi eventi e la loro ineluttabilità... la capacità di problem solving, la flessibilità del pensiero, la creatività, l'ironia.

Consigli sulla gestione dei figli e sui rapporti della coppia genitoriale.

Le famiglie di tutto il mondo si stanno adoperando per adattarsi ai cambiamenti imposti dall'emergenza del Covid-19.

E' molto importante ricordarsi che i nostri figli, in particolare i bambini, osservano noi adulti per essere guidati su come poter reagire agli eventi stressanti.

Il miglior marinaio, si riconosce quando riesce a governare la sua imbarcazione col mare in tempesta, perché farlo quando il mare è calmo, è un gioco da ragazzi. Dunque, **fondamentale sarà il mantenimento di un adeguato equilibrio emotivo; dopo aver recuperato la gestione delle nostre emozioni, occupiamoci di:**

Trasmettere le giuste misure di prevenzione, da noi acquisite, anche ai nostri figli.

Comunichiamo “con loro” “a loro” con gentilezza e amore, facciamoci “contenitori” delle loro paure, così da potenziare la loro percezione di controllo e accudimento. Facciamo comprendere ai bambini e ai ragazzi, che anche se non siamo a conoscenza di quanto tempo sia necessario

per ridurre il rischio del contagio, dobbiamo attenerci alle linee guida degli esperti della salute.

Di fronte alle loro domande, più dirette ed esplicite, specie negli adolescenti, è consigliabile rispondere in maniera veritiera, evitando di fornire loro dettagli o episodi non necessari. Aiutiamoli nello scindere la realtà da voci infondate e fantasie, visitando insieme la sitografia.

Conferire dignità ad ogni aspetto della giornata: cerchiamo non solo di mantenere una routine quotidiana, in modo da percepire un senso di controllo su tutto ciò che risulta sfuggibile, ma conferiamo maggiore importanza a gesti e abitudini, usando il maggiore tempo di cui disponiamo come una risorsa.

Ora possiamo goderci una colazione tutti insieme in famiglia, un aperitivo, una pausa caffè, un gioco da tavola che non facevamo da tempo.

Particolare attenzione va prestata alla risposta psichica e comportamentale di bambini e ragazzi che possono rispondere allo stress in modi diversi: isolandosi, manifestando maggiore ansia, insonnia, difficoltà di concentrazione, rabbia, agitazione, per i più piccoli bagnare il lettino, per i più grandi, demotivazione e perdita progressiva degli obiettivi, aumento nel fumo di sigarette, abuso di sostanze.

Fattori di rischio all'esacerbarsi di tale sintomatologia possono includere: problematiche pre-esistenti, precedenti esperienze traumatiche, instabilità familiare, la perdita di una persona cara.

Qualora tali sintomi fossero presenti per un periodo superiore a due settimane, è consigliabile contattare un professionista.

Garantire il mantenimento del contatto con la propria scuola, preoccupandosi di comunicare con gli insegnanti laddove i propri figli non siano al passo con le attività e

l'istituzione scolastica metta a disposizione degli allievi risorse aggiuntive (tablet, computer portatili).

La convivenza forzata

La convivenza forzata può creare disagi, incomprensioni e discussioni. Come regolarsi in merito ?

Prendersi i propri spazi e rispettare, allo stesso tempo, gli spazi dell'altro. Laddove si presenti una discussione, può rivelarsi utile, chiarire subito i malintesi, per garantire il mantenimento di un clima sereno.

Consigli sul rapporto tra docenti e allievi nella didattica a distanza



La prolungata interruzione delle attività didattiche tradizionali, da Covid-19, sta generando e genererà una serie di conseguenze sui ragazzi e sugli insegnanti, sia sul piano emotivo che cognitivo.

Andare a scuola, infatti, non significa soltanto imparare a leggere e a scrivere, ma anche e soprattutto imparare a vivere nel gruppo, imparare a socializzare.

L'insegnante non impartisce soltanto lezioni ma osserva, parla con l'allievo, lo ascolta, empatizza. Da insegnante, di sicuro sei consapevole che la didattica non può mai essere perfetta, né a distanza, né in presenza, perché si sa, la connessione alle volte andrà bene, altre no; ma sai bene anche che i tuoi allievi possono essere fisicamente presenti, eppure non connessi.

Sai anche che, a distanza, sarà più facile per i tuoi allievi, avvelarsi dell'aiuto degli altri, e per te sarà più complicato valutarli.

Di sicuro, in prima istanza ,adeguarsi a questa nuova modalità ha comportato delle difficoltà oggettive date anche dalla scarsa formazione digitale, **quali i suggerimenti per una corretta gestione di questa strategia ?**

Non puoi sapere tutto, per il resto fai riferimento al *learning by doing*, non pensare a quando finirà ma adoperati per adeguarti ad essa.

Se tu ti adegui, anche i tuoi allievi lo faranno.

Accorcia la distanza fisica: potenzia l'empatia, chiedi ai tuoi allievi "*come stai?*", "*qual è l'aspetto che più ti manca in questo isolamento?*", "*qual è la prima cosa che vorresti fare dopo quest'emergenza*" "*su cosa ti sta facendo riflettere questa emergenza ?*".

Attenzionare l'aspetto emotivo, ti sosterrà nel potenziare il versante cognitivo!

Non dimenticare che anche per loro è faticoso, ma loro non sono ancora maturi e responsabili, probabilmente, dopo lo saranno anche di più e anche grazie a tutto questo.

Molti di loro si perderanno quella quota di esperienze iscritte nel patrimonio emozionale di ciascuno di noi: 100 giorni all'esame, la pizza di fine anno, a questi ragazzi mancherà un pezzettino di vita...

Empatizzare con questa mancanza, ti aiuterà nel tollerare le imperfezioni e gli imprevisti della didattica a distanza.

Covid- 19 e poi ?

*Non fanno che ripeterci che nulla sarà mai come prima, probabilmente sarà vero, ma se invece di leggere questo messaggio, in chiave distruttiva e tragica, potessimo interpretarlo in chiave costruttiva..e se questa crisi rappresentasse per noi, **l'opportunità?***

*L'opportunità per noi tutti di ripensare al nostro tempo, al modo in cui lo vivevamo fino a ieri, allora il vero danno sarebbe quello di ritornare ai ritmi di prima senza aver appreso la lezione, senza aver compreso il recupero della dimensione del “ **proprio tempo**”*

E se questa emergenza non fosse per noi l'opportunità di recuperare la dimensione sociale e non solo “social” delle nostre relazioni con l'altro ?

E se questa emergenza non fosse per noi l'opportunità di tirar fuori il nostro coraggio,il coraggio di scegliere quelle scelte che sedimentavano dentro di noi, da molto tempo.... in campo familiare, lavorativo, nella propria identità sessuale, in amore ...?

Non ci resta che aspettare ma facciamolo con fiducia e speranza, trasmettendo ai nostri ragazzi, che siano figli o semplici allievi, l'idea che nulla sarà più come prima, perché sarà meglio di prima !



Sitografia

<http://www.regione.campania.it/regione/it/la-tua-campania/coronavirus-kxyz>

Pagina dedicata all'emergenza Covid 19 sul sito della Regione Campania. Si possono trovare qui gli avvisi, il materiale informativo, le ultime ordinanze e tutti i provvedimenti messi in atto dalla regione.

<https://www.aslnapoli2nord.it/coronavirus/>

L'Asl Napoli 2 Nord mette a disposizione dell'utenza sul proprio sito una sezione dedicata all'emergenza Coronavirus. È possibile scoprire l'organizzazione, gli aggiornamenti e tanto materiale informativo per fronteggiare al meglio l'emergenza sanitaria.

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

Pagina web del Ministero della Salute su nuovo coronavirus con tutti gli aggiornamenti e le informazioni utili, sanitarie e legislative, bollettini ufficiali aggiornati della protezione civile su dati della malattia, tutte le misure restrittive di controllo e prevenzione con relative ordinanze del governo.

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioOpuscoliNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=443>

Ministero della salute. Covid-19. Raccomandazioni per la prevenzione

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus>

Pagina dedicata a Covid 19 sul sito di epidemiologia per la sanità pubblica dell' Istituto Superiore di Sanità, con dati e informazioni in continuo aggiornamento, validate e verificate. Rappresenta uno strumento di lavoro per gli operatori di sanità pubblica per migliorare l'accesso all'informazione epidemiologica, nell'ambito del Servizio Sanitario, tramite l'uso della rete internet. Alla sua realizzazione partecipano i reparti dell'ISS, in stretto collegamento con le Regioni, le Aziende sanitarie, gli Istituti di Ricerca, le Associazioni di epidemiologia, i singoli operatori della Sanità Pubblica.

https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

In questi due link è possibile avere informazioni aggiornate sulla pandemia da Covid 19. Informazioni validate e verificate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che aggiorna il sito con le evidenze scientifiche più rilevanti circa l'emergenza sanitaria. Su questi due link troviamo anche le strategie economiche e politiche dei paesi di tutto il mondo colpiti dal virus, le statistiche epidemiologiche aggiornate quotidianamente e le decisioni prese dall'organizzazione per fronteggiare al meglio l'emergenza.

<https://www.ecdc.europa.eu/en/coronavirus>

Il link collega al sito del Centro Europeo per la Prevenzione ed il Controllo delle Malattie (ECDC). Troviamo una sezione dedicata al Coronavirus con le news, le pubblicazioni e gli eventi che riguardano l'emergenza.

<https://www.medicalfacts.it/2020/04/10/coronavirus-le-mascherine-e-la-nuova-normalita/>

Il link ci aggiorna su uno dei temi più dibattuti in questo periodo: il corretto utilizzo delle mascherine.

<https://blogs.bmj.com/bmj/2020/03/11/slowing-down-the-covid-19-outbreak-changing-behaviour-by-understanding-it/>

Gli Autori del University College London e King's College London pubblicano un articolo sul blog del British Medical Journal che spiega un nuovo modello mentale sui comportamenti da adottare per bloccare la trasmissione del virus.

www.nasponline.org/Covid-19

National Association of School Psychologist- Bethesda, MD. Helping children cope with changes resulting from COVID-19

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/index.html>

Sito del Center for Disease Control and Prevention, organismo di Public Health americano con pagina dedicata al nuovo coronavirus

<https://www.thelancet.com/coronavirus>

Raccolta della più recente letteratura con aggiornamento continuo di articoli scientifici pubblicati sulla prestigiosa rivista scientifica su sintomi, complicanze, farmaci e terapie di supporto sperimentate in pazienti COVID 19.

<https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioeditoriale/temi/stili-di-vita/buone-pratiche-resto-acasa>

Opportunità per promuovere il benessere fisico, sociale e psicologico mentre si resta casa proposto dalla Regione Lombardia "Promozione della Salute"

<http://www.policlinico.pa.it/portal/pdf/news/Coronav/Gestirelostress.pdf>

OMS Organizzazione Mondiale della Sanità: Suggerimenti per la gestione dello stress e su come aiutare i bambini a gestire lo stress: Traduzioni a cura di Fondazione IRCCS Cà Granda – Ospedale Maggiore Policlinico – Milano)

<https://d66rp9rxjtwy.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/02/vademecum-cnop.pdf>

Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi: Vademecum psicologico coronavirus per i cittadini Perché le paure possono diventare panico e come proteggersi con comportamenti adeguati, con pensieri corretti e emozioni fondate

<https://d66rp9rxjtwy.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/04/Guida-anti-stress-per-i-cittadini2.pdf>

Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi: guida anti- stress dagli psicologi per i cittadini in casa, suggerimenti per gestire lo stress e salvaguardare il benessere possibile ai tempi del coronavirus

<https://sinu.it/wp-content/uploads/2020/03/Alimentazione-e-coronavirus-FINALE-per-FISM.pdf>

La Società Italiana Nutrizione Umana (S.I.N.U) mette a punto una serie di linee guida per una sana e corretta alimentazione durante il periodo di quarantena

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-alimentazione>

CREA (Consiglio per la ricerca e l'agricoltura e l'analisi economica agraria) e ISS (Istituto Superiore di Sanità) fanno il punto della situazione sui corretti stili di vita sia per quanto concerne l'alimentazione ma anche per l'attività fisica

https://www.iss.it/primo-piano/-/asset_publisher/o4oGR9qmvUz9/content/id/5297029

ISS con la TRECCANI a scuola di epidemia. Le parole del coronavirus. ISS e TRECCANI insieme per offrire ai ragazzi, nell'ambito del progetto #leparolevalgono, un vocabolario breve e agile dell'epidemia. Questo strumento, che l'ISS propone ai docenti che oggi si servono delle piattaforme online è un punto di partenza per riflettere sull'uso corretto delle parole e un'occasione per parlare degli scenari, presenti e passati, di un'epidemia

<https://youtu.be/UWJ6MqZuQ20>

Spiegare il coronavirus in modo corretto e divertente ai bambini e ai giovani studenti della scuola primaria. Università Vita-Salute San Raffaele e Maga Animation per la social education

<https://www.scuolapromuovesalute.it/iniziative/>

Scuole che promuovono salute Lombardia. Strumenti utilizzati dalle scuole

<https://t.co/A75YahSItU>

Coronavirus: il rispetto delle regole dal punto di vista dello psicologo. Il punto della situazione da un punto di vista psicologico su Medical Facts.

https://www.iss.it/primo-piano/-/asset_publisher/o4oGR9qmvUz9/content/id/5296303

Coronavirus. Come raccogliere e gettare i rifiuti domestici. Istituto Superiore di Sanità

www.Salute.Gov.it/nuovocoronavirus

Poster e infografiche

https://www.dors.it/page.php?idarticolo=3401&utm_source=dlvr.it&utm_medium=twitter

Pause attive. La scuola promuove salute... anche quando è chiusa. Una raccolta virtuale di proposte per accompagnare i propri allievi nel continuare l'attività fisica anche a casa.

<https://www.edizioniel.com/wp-content/uploads/2020/04/Coronavirus.-Un-libro-per-bambini.-Emme-Edizioni.pdf>

Coronavirus un libro per bambini. Professor Graham Medley. London School of Hygiene & Tropical Medicine

<https://youtu.be/PUHrck2g7lc>

Canzone Reggae sul tema del Coronavirus.

Coronavirus alert. "The good news that everyone is a potential solution". Bobi Wine and Nubian L.



**One day,
this strange time
will be over.**



(*) imagine tratta dal libro **Coronavirus A book for children** by Elizabeth Jenner, Kate Wilson & Nia Roberts

Consultant: Professor Graham Medley Professor of Infectious Disease Modelling, London School of Hygiene & Tropical Medicine

Illustrated by Axel Scheffler

<https://nosycrow.com/wp-content/uploads/2020/04/Coronavirus-A-Book-for-Children.pdf>