

INFORMAZIONI e RISORSE sul COVID-19

Italiano, versione RIDOTTA
AGGIORNATO il 30 MARZO 2020

Questo documento è una sintesi di informazioni rilasciate dalle organizzazioni sanitarie mondiali e da fonti altre verificate, ed è stato compilato da volontari indipendenti

Stampalo - Copialo - Mandalo via e-mail - Distribuiscilo

Questa copia appartiene a:

versione completa,
info e fonti
www.covid19pdf.info

Contatto
covid19pdf@gmail.com

COVID-19: Abitudini Preventive da Attuare

1 - Rimani in casa, se possibile lavora dalla tua abitazione

A seconda della gravità della tua zona, è **necessario grande sacrificio**, preparati a rimanere in casa - evita di uscire per tutti qualsiasi motivo non necessario



2 - Pratica attivamente il *distanziamento sociale*:

Evita folle, eventi pubblici, raduni, se possibile, anche trasporti pubblici e viaggi in auto condivisi, evita ogni inutile contatto con altre persone

Ancora una volta, a seconda della gravità nella tua zona, è necessario un grande sacrificio, incluso evitare uffici, bar, ristoranti, palestre, scuole, classi, negozi, ecc.



3 - Evita di toccare superfici ed evitare spazi chiusi come ascensori

Prendi le scale invece dell'ascensore, evita i banconi, le maniglie, i pulsanti e tutte le superfici che potrebbero ospitare agenti patogeni - **evita spazi pubblici confinati dove potresti avere esposizione a particelle contaminate nell'aria** (ascensori, corridoi, autobus, aerei, ecc.)



4 - Lavati spesso le mani, strofinandole bene per circa 40 secondi

Utilizza sapone e acqua calda, o disinfettante per le mani quando il sapone non è disponibile, **evita di indossare orologi, bracciali e anelli**



5 - Copri gli starnuti ed i colpi di tosse

Usa un fazzoletto o l'interno del gomito (non le mani), **per gli starnuti: premi forte sul labbro superiore** per bloccare uno starnuto prima che accada. Se hai starnuti e/o tosse indossa una maschera facciale, o altrimenti una sciarpa per coprire la bocca ed il naso



6 - Evita di toccare il viso, il naso, la bocca e gli occhi

Pensa che le tue mani sono sempre fangose per prendere l'abitudine



7 - Evita di toccare altre persone, comprese le strette di mano

Battere i pugni dovrebbe essere il massimo contatto con altri (altre alternative divertenti possono essere la mano sul cuore, "Wakanda per sempre", inchino, saluto militare)



8 - Evita le persone che hanno sintomi di raffreddore o di influenza

La distanza di sicurezza per Covid-19 è stata indicata a circa 2 metri / 6 piedi
Mettiti in quarantena e tieni lontano gli altri se hai tu i sintomi



9 - Chiama il medico se hai la febbre, la tosse o ti è difficile respirare

Assicurati di non presentarti senza chiamare prima, se possibile, indossa una mascherina prima di entrare in contatto con il personale medico



10 - **Annula tutte le visite mediche faccia a faccia non essenziali, ma se possibile fai il vaccino antinfluenzale ed il vaccino contro la polmonite se hai +60 anni**

Per proteggerti dai sintomi dell'influenza simili a quelli di Covid-19 ed evitare falsi allarmi (Nota: i vaccini antinfluenzali sono di solito efficaci circa il 50% delle volte)



11 - **Evita la condivisione di oggetti personali**

Non condividere piatti, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani o biancheria da letto con altre persone o animali domestici. Dopo l'uso di questi oggetti, devono essere lavati accuratamente con sapone e acqua calda (preferibilmente in lavastoviglie)



12 - **Pulisci la casa e tutte le superfici ad alto utilizzo ogni giorno**

Le superfici ad alto utilizzo includono il telefono (una busta ziplock può essere utile per tenerlo isolato), le maniglie delle porte, tavoli, mensole, toilette, le tastiere, i tablet



13 - **Non condividere asciugamani o altri oggetti da bagno**

Asciugamani, spazzolini da denti, ecc. - non dividerli o averli vicini



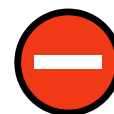
14 - **Togliti le scarpe, la giacca e l'abbigliamento esterno in casa, creati una routine per quando rientri**

Se ne hai la possibilità, prendi in considerazione un'area di "preparazione" per un rientro pulito in casa. **Togliti le scarpe, abbigliamento esterno, lavati subito le mani.** Se lavori in un ambiente ad alto rischio come un ospedale, una casa di cura, ecc. lava immediatamente i vestiti e poi asciugali a caldo od al sole



15 - **Prepara una zona in casa vostra in caso qualcuno si ammalasse**

Prepara casa per l'eventualità di dover isolare un membro infetto della tua famiglia. Rifornisci la stanza in anticipo con cibo che la persona può consumare senza preparazione e senza interazione diretta con gli altri. Se c'è un bagno dedicato per la persona infetta, è meglio. Date priorità all'uso di mascherine alla persona infetta piuttosto che agli altri



16 - **Prendetevi cura l'un dell'altro, siate calmi e gentili, tenetevi informati, siate sempre cooperativi, socialmente responsabili e consapevoli**

Siate sempre attenti alle preoccupazioni degli altri. **Potresti essere in una categoria a basso rischio e sentire che personalmente non sei in pericolo, ma il vostro vicino di casa ottantenne o il vostro amico con un recente intervento chirurgico potrebbe sentirsi in modo diverso.** Ogni persona è importante, nessuno è "sacrificabile"



17 - **Rimani positivo/a e tieni alto il morale intorno a te**

Questo è un problema sistemico, danneggerà i sistemi che regolano la nostra società (come l'assistenza sanitaria, l'economia, i trasporti, ecc.) ma con il tempo tutto questo si riprenderà - e poiché si tratta di una questione collettiva, **più ci impegniamo tutti, prima tutto questo finirà**, quindi rimaniamo motivati e positivi!



FAQ su Varie Questione Chiave su Covid-19

Che cos'è Covid-19? Cosa sono i Coronavirus?

Covid-19 sta per: Corona Virus Disease 2019 (anno della scoperta), i Coronavirus sono una famiglia di virus che possono causare malattie respiratorie nelle persone.

I coronavirus circolano tra gli animali, tra cui cammelli, bovini, gatti e pipistrelli. Il nuovo coronavirus, COVID-19 è uno dei sette tipi di coronavirus umani conosciuti. COVID-19, come i coronavirus MERS e SARS, si è probabilmente evoluto da un virus che si trovava precedentemente negli animali. I rimanenti coronavirus conosciuti causano una percentuale significativa di raffreddori negli adulti e nei bambini, e non sono una seria minaccia per gli adulti altrimenti sani.

Quali sono i sintomi di Covid-19? A cosa devo fare attenzione?

SINTOMI		COVID-19	RAFFREDDORE	INFLUENZA
Febbre	88%	Comune	Raro	Comune
Tosse secca	68%	Comune	Lieve	Comune
Affaticamento	38%	A volte	A volte	Comune
Tosse con muco	33%	Comune	Lieve	Comune
Difficoltà di respirazione o mancanza di respiro	18%	A volte	No	No
Mal di gola	14%	A volte	Comune	A volte
Mal di testa	14%	A volte	Raro	Comune
Dolori muscolari	14%	A volte	Comune	Comune
Dolore o pressione persistente nel torace	CDC	A volte	A volte	A volte
Nuova confusione o incapacità di attivarsi	CDC	A volte	No	Raro
Brividi	11%	A volte	A volte	Comune
Naso che cola, odore otturato	5%	Raro	Comune	A volte
Nausea e vomito	5%	Raro	Raro	A volte
Diarrea	4%	Raro	No	A volte per bambini
Labbra o viso bluastro	CDC	A volte	No	Raro
Congiuntivite		Raro	A volte	Comune
Starnuti		No	Comune	No

Fonti: World Health Organization, Centers for Disease Control and Prevention

Le percentuali nel grafico sopra riportato sono tratte dal rapporto dell'OMS sui casi di Covid-19 in Cina, quelli marcati CDC sono elencati come sintomi sul sito web del CDC - i numeri dei sintomi potrebbero cambiare nel tempo, l'Italia per esempio ha visto un più alto tasso di diarrea nei pazienti, negli USA c'è una segnalazione di pazienti che hanno **perso l'olfatto e il gusto**, o che "le cose sanno di cartone".

Va anche notato anche che l'eccessiva e persistente **preoccupazione, stress, paura e ansia** per le situazioni quotidiane, spesso producono mancanza di respiro (dispnea) e in alcuni casi anche dolori al petto, e irritazioni alla gola che possono portare anche a tosse secca da svegli.

I sintomi principali che vorrete osservare, come suggerisce la tabella, sono febbre, tosse e mancanza di respiro, ma tenete presente che potrebbe esserci un misto degli altri, e che in molti casi, le persone infettate da Covid-19 non hanno mostrato alcun sintomo.

Quando si prende la temperatura:

1. Aspettare 30 minuti dopo aver mangiato, bevuto o fatto esercizio fisico
2. Attendere almeno 6 ore dopo l'assunzione di farmaci che possono abbassare la temperatura: Acetaminofene (chiamato anche Paracetamolo), Ibuprofene, Aspirina
3. Tenere la punta del termometro sotto la lingua fino a quando non emette un segnale acustico. Non mordere il termometro
4. Leggete la temperatura, se la temperatura è di 100,4°F/38°C o superiore, avete la febbre
5. Scrivi la tua temperatura in un registro dei sintomi
6. Pulire il termometro con acqua e sapone e asciugarlo bene

Qual è la cura se qualcuno si ammala con il nuovo Coronavirus?

Il trattamento in questo momento è quello di prendersi cura dei sintomi. Non esiste un trattamento specifico per il Covid-19. Per i sintomi lievi la medicina e i rimedi per la tosse e la febbre possono sicuramente aiutare, per i casi più gravi può essere necessario un aiuto medico professionale.

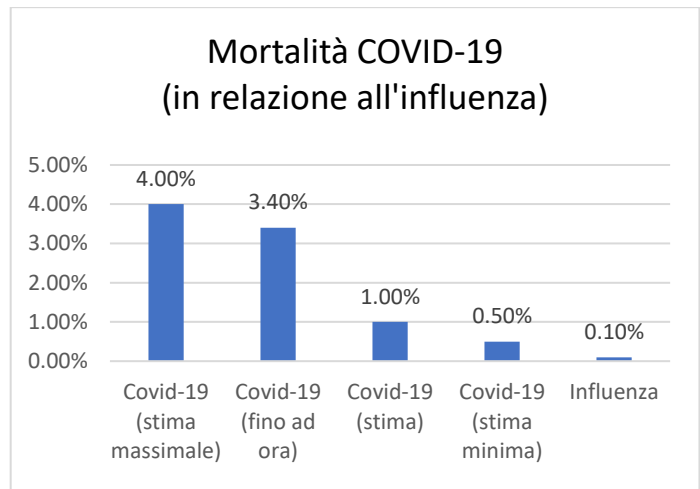
Quanto sono gravi le conseguenze per la salute ammalandosi con il Covid-19?

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) il virus è mortale in rari casi, finora soprattutto tra le persone anziane con condizioni mediche preesistenti

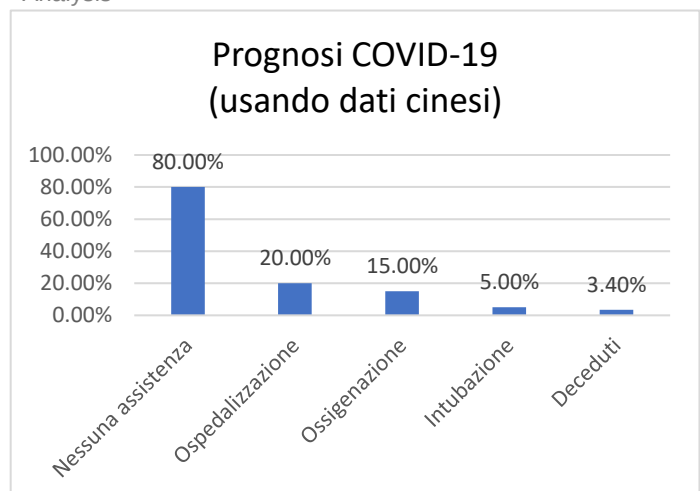
Statisticamente, le informazioni di cui disponiamo finora mostrano che circa 4 persone su 5 avranno solo lievi problemi respiratori (come la tosse) e febbre, **una su 5 avrà complicazioni che richiederanno assistenza medica** (come l'uso di farmaci e/o di un respiratore), di cui solo un numero minore finirà per essere mortale. Tuttavia, si tratta di un nuovo virus e non sappiamo ancora abbastanza su come agisce per avere un quadro completo.

Il centro per l'analisi globale delle malattie infettive MRC dell'Imperial College di Londra ha dichiarato che, date le informazioni disponibili, è 95% fiducioso che **il tasso di mortalità corretto sia compreso tra lo 0,5% e il 4%.**

Secondo l'OMS il 20% delle persone infette in Cina ha avuto bisogno di cure ospedaliere per settimane, il 15% ha bisogno di respirare ossigeno altamente concentrato (non solo per qualche giorno), il 5% delle persone diagnosticate ha bisogno di respirazione artificiale (intubazione) e il 3,4% è deceduto. La durata dall'inizio della malattia fino alla guarigione è in media da 3 a 6 settimane per i pazienti gravi (rispetto alle sole 2 settimane per i pazienti leggermente malati).



Fonti: World Health Organization, Centers for Disease Control and Prevention, MRC Centre for Global Infectious Disease Analysis



Fonti: World Health Organization

Cosa devo fare se manifesto sintomi o penso che potrei essere infetto?

Auto-quarantena per un minimo di 14 giorni (2 settimane) e contattare i servizi medici per ulteriori istruzioni. In caso di auto-quarantena, si dovrebbe:

- Restare a casa, non uscire in pubblico, non andare in un centro medico, non andare al lavoro, non andare a scuola, non andare a riunioni pubbliche
- Isolarsi dalle altre persone in casa e informarle della propria situazione
- Non utilizzare i mezzi pubblici (autobus, treno, metro, taxi, traghetto, Uber, ecc.)
- Controllate la vostra salute
- Prendete la vostra temperatura con un termometro 2 volte al giorno e registrate i risultati
- Attenzione ai sintomi come tosse, febbre e mancanza di respiro
- Contattate il servizio medico per ulteriori istruzioni

Essere in quarantena per un caso sospetto significa isolarsi durante un presunto periodo di incubazione, durante il quale ci si dovrebbe aspettare di non mostrare alcun sintomo - questi potrebbero manifestarsi solo dopo 1 o 2 settimane.

Covid-19 ha dimostrato di essere estremamente contagioso, e la sua diffusione è stata documentata come esponenziale, quindi se una persona infetta non viene isolata, la trasmetterà ad altri. Non mettersi in quarantena è un'irresponsabilità nei confronti degli altri e della nostra società, potrebbe causare direttamente morti, malattia e contribuire a prolungare la pandemia nel suo complesso. Chi ha completato la quarantena o è stato liberato dall'isolamento non rappresenta un rischio di infezione per le altre persone.

Sto pensando di andare dai miei genitori/nonni, li metterò a rischio?

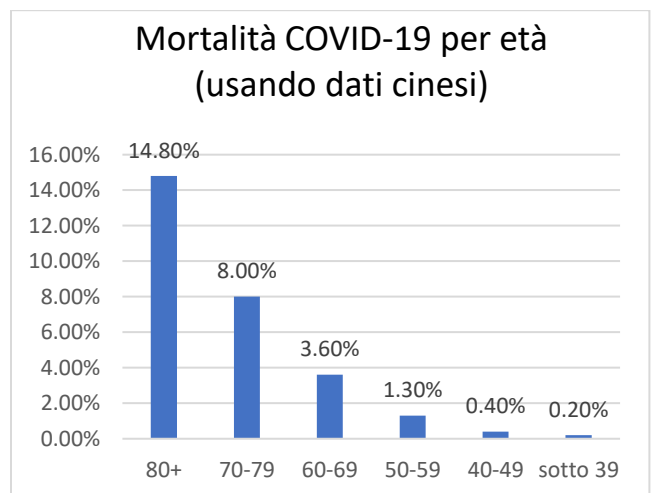
Al punto in cui ci troviamo nella maggior parte del mondo, dovrete considerarvi come un possibile portatore di Covid-19, inoltre, se utilizzate aeroporti o i mezzi pubblici, o se provenite o transitate in zone con un elevato numero di casi: sì, li metterete a rischio. Dovreste considerare la possibilità di sottoporvi a test e/o di mettervi in quarantena per anche un mese prima di entrare in contatto con loro, o con qualsiasi persona vulnerabile, debole, anziana e/o malata in generale.

In che modo le fasce d'età sono vulnerabili al Covid-19?

Il pericolo sembra essere direttamente correlato all'età, **più la persona è anziana maggiore è il rischio, per cui i bambini sono generalmente considerati abbastanza sicuri dal rischio di ammalarsi - ma sembrano essere tremendi diffusori.**

Se le famiglie non stanno attente e non prendono precauzioni, i nipoti possono uccidere i nonni.

La mortalità con malattie cardiovascolari preesistenti in Cina è stata del 13,2%. È stata del 9,2% per le persone con alti livelli di zucchero nel sangue (diabete incontrollato), dell'8,4% per l'ipertensione, dell'8% per le malattie respiratorie croniche e del 7,6% per il cancro. Le persone infette senza una malattia precedente rilevante sono morte nell'1,4% dei casi.



Fonti: World Health Organization

Devo indossare una maschera?

La maschera è consigliata per proteggere gli altri, soprattutto se si tossisce o si starnutisce, poiché chiunque di noi potrebbe essere inconsapevolmente un portatore di Covid-19. Se avete una maschera, indossatela, se non ne avete una e non riuscite a trovarne, provate una sciarpa o qualcosa di simile.

Una maschera aiuta anche ad evitare l'eventuale inalazione di particelle che trasportano agenti patogeni in caso di contatto ravvicinato con un portatore di Covid-19. Ma la distanza sociale e le buone tecniche di lavaggio delle mani sono i modi più efficaci per evitare di ammalarsi.

Attenzione: le maschere facciali con valvola non sono efficaci per contenere la diffusione degli agenti patogeni, poiché la valvola è un'uscita per l'aria, l'espiazione li espellerà nell'ambiente circostante, se questi sono l'unico tipo di maschera che avete, provate a bloccare la valvola, ma in ogni caso, indossare maschere con valvola è meglio che non indossare una maschera.

Ma più importantemente: le maschere sono prima di tutto per il personale medico! ne hanno bisogno più di chiunque altro, non accumularle! Se ne hai tante, considera di donarle agli ospedali.

Posso andare a correre fuori spesso? O metterò a rischio me stesso e gli altri?

Si tratta di una zona grigia, i governi devono tenere conto delle libertà personali nelle società occidentali quando impongono severe misure restrittive (soprattutto in considerazione di problemi sociali), quindi, anche se le indicazioni ufficiali potrebbero non proibire le attività individuali all'esterno, va tenuto presente che qualsiasi attività esterna, il contatto con le superfici pubbliche, e persino gli ascensori e le maniglie delle porte, sono comunque fattori di rischio.

Sono mai successe cose del genere prima d'ora? Che effetti ha avuto?

Sì, è già successo in passato, e probabilmente succederà di nuovo, fa parte dei cicli vitali del nostro pianeta. Tre esempi di pandemie più recenti sono:

- L'"influenza spagnola" (1918-1919) individuata per la prima volta all'inizio del marzo 1918 nelle truppe americane che si addestravano al campo di Funston, Kansas. Nell'ottobre 1918 si era diffusa fino a diventare una pandemia mondiale in tutti i continenti, e alla fine contagiò circa un terzo della popolazione mondiale (circa 500 milioni di persone). Insolitamente mortale e virulenta, si concluse completamente nel giro di 18 mesi.
- L'"influenza asiatica" (1957-58) Un virus H2N2 identificato per la prima volta in Cina alla fine di febbraio 1957, ha causato circa 2 milioni di morti in tutto il mondo.
- L'"influenza di Hong Kong" (1968-69) Un virus H3N2 è stato individuato per la prima volta ad Hong Kong all'inizio del 1968 e si è diffuso negli Stati Uniti nel corso dello stesso anno. Questa pandemia del 1968 e del 1969 uccise circa un milione di persone in tutto il mondo. Ha causato circa 34.000 morti negli Stati Uniti.

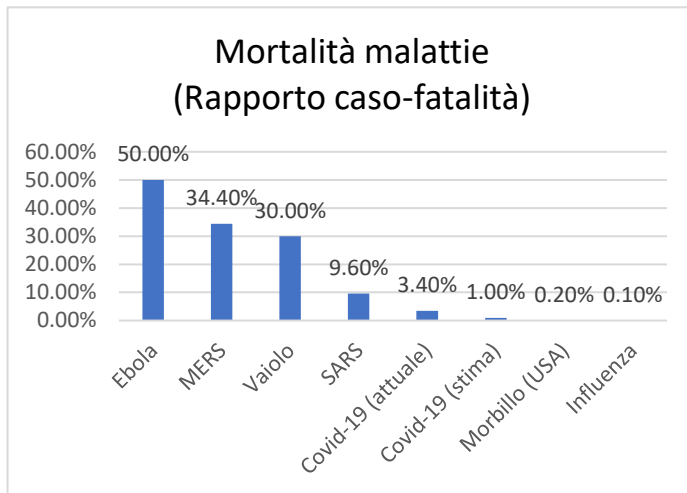
Cos'altro posso fare per proteggermi? Quali sono i passi in più da fare?

Smettere di fumare, i fumatori hanno il doppio delle possibilità di diventare un caso serio.

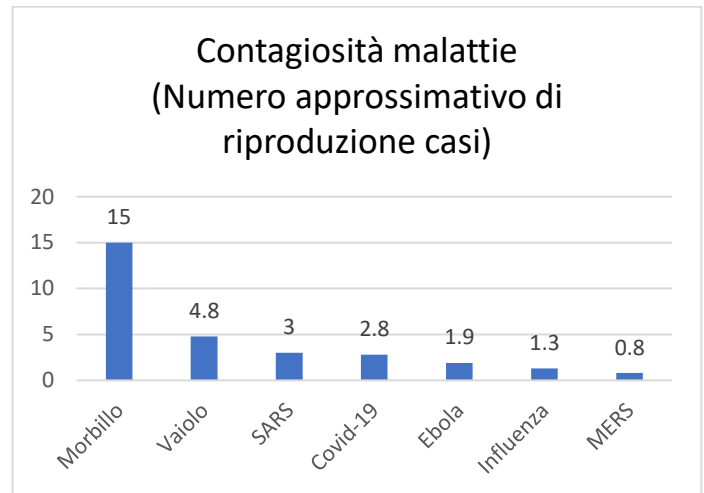
Prenditi cura della tua salute, rafforza il tuo sistema immunitario, mangia sano, dormi abbastanza, riduci i fattori di stress, prova la meditazione, sii gentile con te stesso/a. Ci sono indizi che le attività debilitanti per il sistema immunitario, come l'aerobica intensa e la maratona sono un fattore di rischio.

Conosci i tuoi vicini, parla con loro (mantenendo la distanza di sicurezza) su cosa fare in caso di infezioni nella zona, scambiatevi i numeri di telefono e create una rete di supporto e di informazione.

Come si rapporta il Covid-19 ad altre malattie? Quali sono i paragoni?



Fonti: World Health Organization, Centers for Disease Control, MRC Centre for Global Infectious Disease Analysis



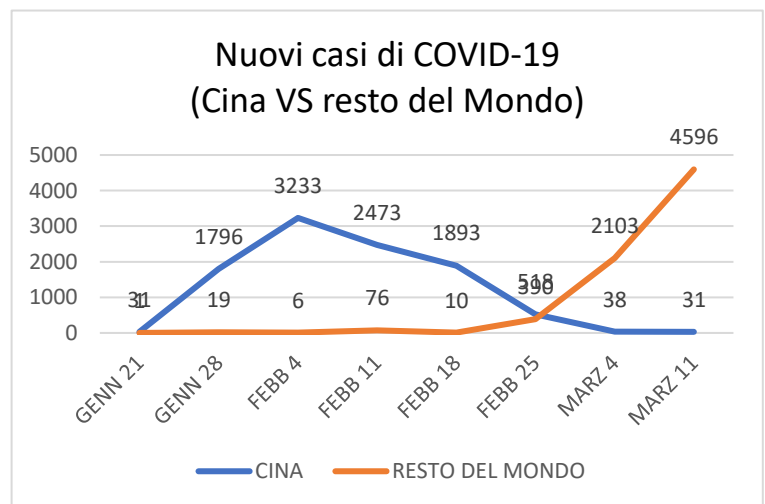
Fonti: World Health Organization, Centers for Disease Control and Prevention, King Saud University, Nature

Gli animali sono vulnerabili? Possono diffondere gli agenti patogeni Covid-19?

C'è stato un caso a Hong Kong di un cane con tracce di Covid-19 presentato su un tampone fatto sul suo muso, ma questo è un caso e non è chiaro se il virus si stava replicando, o se il cane aveva appena leccato una superficie con il virus – la risposta breve è: **per ora non dovremmo essere troppo preoccupati che i nostri animali domestici si ammalino o trasmettano la malattia.**

Quando finirà tutto questo?

Chiunque dica (a Marzo 2020) di conoscere una data di fine di questa situazione, o si sta inventando qualcosa o sa qualcosa che il resto del mondo non sa. **Possiamo stimare che ci vorranno mesi, ma dovremo vedere come andranno le cose nel tempo.** La luce alla fine del tunnel è che la Cina ha fatto enormi progressi, e probabilmente sarà in grado di porre fine presto alla sua epidemia nazionale - il problema è: altri Paesi saranno in grado di attuare la stessa risposta? La Cina ha un'enorme infrastruttura, un sistema sanitario nazionale finanziato dallo Stato, una tecnologia centralizzata all'avanguardia ed è riuscita a mobilitare efficacemente i suoi cittadini in un massiccio sforzo collettivo.



In definitiva, spetterà a noi cittadini fare il lavoro necessario, adottando una buona dose di responsabilità personale e vigilando gli uni sugli altri, rispettando le quarantene e facendo rispettare il distanziamento sociale, sostenendo i nostri funzionari sanitari e il personale medico che si prendono cura dei malati, o che chiedono il rispetto delle misure di contenimento.

Un vaccino sarebbe una buona soluzione, ma non c'è ancora una linea temporale o delle aspettative per un vaccino - ipoteticamente si potrebbe essere pronti entro un anno, ma anche in questo caso si tratta solo di una speculazione.

Cosa Potrebbe Succedere, Cosa Aspettarsi dalla Società

La nostra normalità cambierà temporaneamente, ma ci adatteremo e andremo avanti

La diffusione da persona a persona continuerà a verificarsi per mesi (da Marzo 2020). **La trasmissione diffusa di COVID-19 si tradurrà in un gran numero di persone che hanno bisogno di cure mediche contemporaneamente.**

Le scuole, i centri di assistenza, i luoghi di lavoro e altri luoghi di incontro subiranno un aumento dell'assenteismo. **La sanità pubblica e i sistemi sanitari diventeranno sovraccarichi, con alti tassi di ospedalizzazione e di decessi**, molti dei quali legati anche ad altre condizioni mediche, che non avrebbero le cure e l'attenzione necessarie.

Le visite mediche di routine e i controlli, **l'assistenza per qualsiasi malattia e le condizioni di salute potrebbero diventare difficili**, o comunque deviare dalla normale procedura. Anche le visite dal dentista e altre visite specialistiche possono esserne influenzate.

Alcuni negozi e supermercati potrebbero essere a corto di scorte, alcuni beni di prima necessità (alcuni alimenti, merci, prodotti sanitari, ecc.) saranno molto richiesti e potrebbero essere difficili da trovare per un po' di tempo. Le catene di approvvigionamento ne risentiranno a causa dei divieti di viaggio e della chiusura delle fabbriche di produzione. **Ma tutti gli alimenti e i beni di prima necessità saranno resi disponibili con l'assistenza del governo.**

Saranno colpite anche altre infrastrutture critiche, come le forze dell'ordine, i servizi medici di emergenza e l'industria dei trasporti.

Disturbi e violenze potrebbero essere visti in alcuni luoghi, come le prigioni, le aree povere, i centri per i senzatetto, le strutture per gli immigrati, e in generale nella fascia più bassa della scala sociale, poiché queste persone probabilmente si sentiranno (e probabilmente in molti casi saranno effettivamente) escluse dalle principali preoccupazioni dell'amministrazione e della politica.

Molte persone si troveranno in difficoltà economiche, perderanno il lavoro e il reddito, e non saranno in grado di pagare le bollette e l'affitto, le conseguenze di ciò saranno diverse da paese a paese a seconda dei programmi di assistenza sociale disponibili.

I mercati crolleranno, tutte le economie ne saranno colpite, soprattutto le piccole imprese, molti negozi, bar, ristoranti e negozi andranno in bancarotta. **Questo sarà probabilmente (si spera) seguito da un efficace sostegno economico da parte del governo e delle istituzioni**, da congelamenti di tasse e tagli fiscali, da fondi e da programmi di aiuto economico per aiutare le persone colpite, che saranno attuati nei mesi e negli anni a venire.

Tuttavia, è importante tenere sempre presente che, nella maggior parte dei casi, si tratta di una minaccia sistemica, non esistenziale - che danneggerà i sistemi che regolano e costituiscono la nostra società - ma la stragrande maggioranza di noi vedrà questa situazione finire, e tutti questi sistemi torneranno alla loro piena funzionalità.

Al momento non esiste un vaccino per la protezione contro il COVID-19 e non ci sono farmaci approvati per il suo trattamento. **La mobilitazione collettiva, i test di massa e l'estremo distanziamento sociale (blocchi e divieti di transito) sono le strategie di risposta più importanti**, queste si sono dimostrate molto efficaci nei paesi colpiti, quindi dovremmo aspettarci che vengano attuate su larga scala per un periodo di tempo sconosciuto, probabilmente mesi.

Cosa Bisogna Fare, una Veloce Guida alla Gestione della Situazione

Appiattare la curva

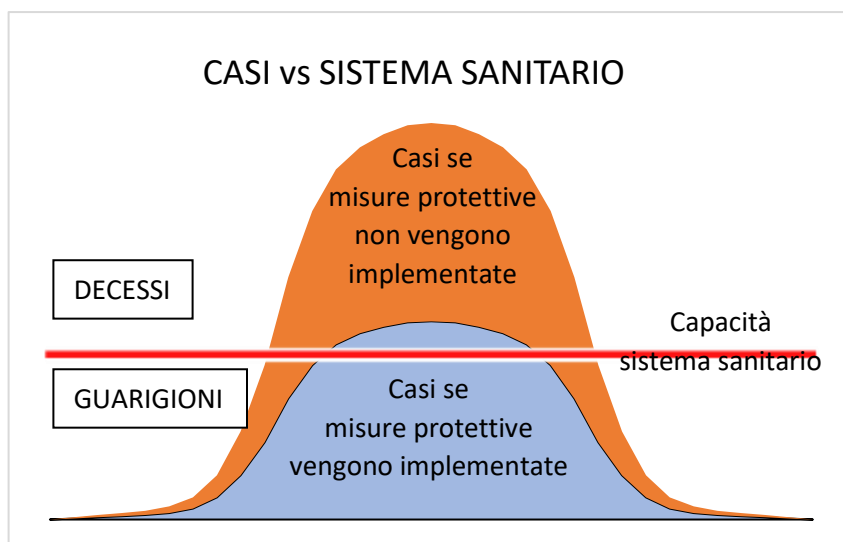
La questione può essere suddivisa in due campi distinti, anche se questi sono in diretta correlazione tra loro:

- **Contenimento del virus**

Applicazione di misure protettive attraverso azioni decisive da parte delle autorità per testare e mettere in quarantena un gran numero di cittadini, insieme a un ampio sforzo della comunità per far rispettare la responsabilità personali.

- **Assistenza ai malati**

(Con il numero di malati direttamente correlato al punto precedente) ancora una volta, questo può essere suddiviso in argomenti, possiamo dire che ci possono essere tre tipi di casi:



CASO	SE LE MISURE DI PROTEZIONE SONO IMPLEMENTATE (Area blu tabella) <i>"niente panico, ma attenzione"</i> <i>"priorità alla salute pubblica"</i>	SE LE MISURE DI PROTEZIONE NON SONO IMPLEMENTATE (Area arancione tabella) <i>"è solo una cattiva influenza"</i> <i>"stiamo danneggiando i mercati"</i>
Casi gravi ma non critici	Riceveranno trattamento e si riprenderanno	Potrebbero non ricevere trattamento e diventare casi critici
Casi critici con speranza di guarigione con assistenza medica	Riceveranno trattamento e probabilmente si riprenderanno	Avrebbero priorità per trattamento rispetto ai casi più critici, ma potrebbero non essere in grado di riceverlo se non è disponibile
Casi critici con poche speranze di guarigione con l'assistenza medica	Riceveranno trattamento e forse si riprenderanno	Non avrebbero priorità per trattamento, e potrebbero essere respinti dall'assistenza medica

Nessun sistema sanitario al mondo ha la quantità di personale ed attrezzature necessarie per far fronte ad una pandemia - ma se le misure di contenimento sono sufficientemente efficaci, il numero dei malati può essere ripartito nel tempo e i sistemi sanitari possono reggere meglio, salvando migliaia di vite.

Occorre anche una maggiore cooperazione internazionale tra tutti i paesi, l'aiuto deve essere dato e accettato tra governi, e devono essere creati e finanziati sistemi per la salute pubblica - **e per quelli di noi che non sono in posizioni di decisioni politiche, è importante che ci teniamo informati e usiamo la nostra influenza, votando e parlando, in modo che vengano prese iniziative appropriate, e la politica di partito o gli interessi speciali sono tenuti il più possibile fuori dai piedi nel rispondere a questa emergenza.**

Tieni provviste e cibo a casa

FORNITURE PER CASA	
	Farmaci essenziali (una buona quantità)
	Termometro
	Sapone per le mani battericida
	Sapone per il corpo e shampoo
	Sapone per piatti e lavatrice
	Igienizzante per mani
	Alcol per uso sanitario
	Carta igienica
	Fazzoletti e asciugamani di carta
	Prodotti per la pulizia, spray e bottiglie di prodotti che uccidono i germi
	Medicine per alleviare la febbre (farmaci, antidolorifici)
	Medicina per la tosse (sciroppo per la tosse, farmaci)
	Farmaci antinfiammatori
	Maschere mediche/respiratorie
	Guanti in lattice
	Tuta da imbianchino (con cappuccio) e Occhiali protettivi possono essere utili se si deve prendere cura di qualcuno nella loro casa, o stanza, che ha contratto Covid-19

CIBO (fornitura per almeno 14 giorni) Calcola la quantità di persone in casa, calcola la quantità necessaria e tieni sempre rifornimenti, non sprecare cibo e non aspettare di aver finito le provviste per prenderne altre					
NON-DEPERIBILE		IN SCATOLA		CONGELATO (o da congelare)	
	Acqua (se non c'è rubinetto)		Verdure		Verdure
	Riso		Frutta		Frutta
	Pasta		Fagioli		Pizza
	Fagioli		Pomodoro		Pesce
	Proteine in polvere		Sugo		Pollo
	Integratori (Omega 3, etc.)		Tonno		Altre carni
	Farina d'avena		Zuppe		Pane
	Miele				Pasti pronti
	Sale, zucchero e spezie				Latte
	Zenzero e spezie				
	Olio di oliva				
	Succo di limone				
	Salse e condimenti (ketchup, soia, etc.)				
	Succo di frutta				

NOTA BENE: fai attenzione agli altri quando prendi rifornimenti, rispetta e sii responsabile: non esagerare con le scorte, non create inutili carenze - **se accumuli risorse le stai negando agli altri** - condividere significa avere cura, e tutti noi dobbiamo prenderci cura l'uno dell'altro in questo momento.

Questo è quello che succede quando non pensiamo alle altre persone - <https://bit.ly/2Qnsd4l>

Se ti capita di trovare cibo o risorse che vengono inutilmente accumulate e/o vendute a prezzi esagerati, segnalalo alle autorità locali.

Conclusione

Questo documento è una sintesi delle informazioni sulla Covid-19 fornite da varie fonti governative, istituzionali e altrimenti verificate, il suo intento è quello di essere un mezzo che possa ospitare tutte le informazioni necessarie riguardanti la pandemia di Covid-19 in un unico luogo, in un formato organizzato e facilmente comprensibile, per essere distribuito e condiviso con le famiglie, gli amici, le comunità e le organizzazioni.

Questo documento è stato realizzato da un gruppo di volontari, nessuno dei quali al momento ha esperienza professionale nella gestione di pandemie o simili emergenze sanitarie.

La versione digitale in PDF sarà mantenuta aggiornata e disponibile in diverse lingue, tutte le fonti delle informazioni contenute in questo documento saranno anche elencate sul sito web.

www.covid19pdf.info

Vi invitiamo a contattarci se pensate che qualsiasi delle informazioni riprodotte non sia corretta o debba essere cambiata in qualche modo, o se ne manca qualcuna. Se potete aiutarci con le traduzioni, inviaci una e-mail.

covid19pdf@gmail.com

Considerate la possibilità di inviare questo documento a tutti i vostri familiari e amici per diffondere consapevolezza, considerate anche la possibilità di stamparne delle copie da lasciare con loro, con i vostri colleghi di lavoro, o con qualsiasi altra persona con cui veniate in contatto.