

# «Mani lavate mascherina e distanza gesti naturali»

GLI ACCORGIMENTI ANTI VIRUS DA TENERE IN PUBBLICO DA OGGI DEVONO ENTRARE NELLA QUOTIDIANITÀ

Federico Frighi

## PIACENZA

● Da oggi anche per i piacentini inizia la Fase 2, ossia la convivenza con il coronavirus in una dimensione più comunitaria, di nuovo fuori dalle nostre case, negli spazi pubblici, sui luoghi di lavoro.

Di diverso, rispetto a quando siamo entrati in quarantena, oltre al fatto di sapere che il virus non è stato sconfitto e può essere ovunque, oltre a conoscere i suoi terribili effetti, c'è che dobbiamo imparare a fare nostre una serie di norme comportamentali da far rientrare nelle abitudini quotidiane di ciascuno di noi.

Perché «è il gesto di ciascuno di noi che garantisce la sicurezza di tutti» osserva la cardiologa Daniela Aschieri. Abbiamo chiesto a lei, che insieme ai colleghi ha convertito l'ospedale di Castelsangiovanni in primo ospedale Covid in Italia, di accompagnarci nelle nuove abitudini.

Anche perché, con il suo ProgettoVita, la dottoressa Aschieri sta mettendo a punto una campagna per sensibilizzare i cittadini verso i buoni gesti quotidiani anti-virus.

«Noi abbiamo una rete ben radicata e diffusa - osserva -, ci occupiamo di macchine salvavita (i defibrillatori), così abbiamo pensato che fosse nostro dovere diffondere anche i nuovi comportamenti che aiutano a salvarci la vita».

«La gente si riprenda giustamente la propria libertà - evidenzia Aschieri -, tuttavia non dimenticando il motivo per il quale la nostra stessa libertà l'abbiamo dovuta autolimitare.

Dobbiamo averlo bene in mente ogni volta che usciamo di casa. Assieme a tutta una serie di accorgimenti».

Li vediamo uno per uno.

Partendo da quello che per la dottoressa deve essere il nostro mantra, la formula rituale da imparare a memoria, il gesto naturale «come viene naturale mettersi le scarpe quando usciamo».

«Se tutti noi - ecco la frase da imparare - quando siamo per strada indossiamo una mascherina chirurgica, teniamo la distanza di un metro e ci laviamo frequentemente le mani, il contagio è pari a zero».

## 1) Indossare la mascherina

A meno che non si vada in un luogo isolato e si sia soli, «indossare la mascherina in un luogo pubblico è fondamentale» spiega Aschieri. Anche se dobbiamo imparare a compiere in sicurezza questo semplice gesto. Non dobbiamo «continuare a metterla o toglierla. Ad esempio per fumare o per parlare. La mascherina va sempre tenuta». Diversamente c'è il rischio di toccare con le mani parti della mascherina diventate infette perché venute in contatto con il virus. «Il Covid-19 si trasmette sia con le goccioline di saliva emesse mentre si parla (o si starnutisce) - ricorda la dottoressa - sia toccando superfici che sono diventate infette perché venute in contatto appunto con le goccioline di un portatore di virus».

## Di quale tipo?

Da oggi il Governo ha fissato a 0,50 centesimi (iva inclusa) il prezzo delle mascherine chirurgiche. «Tale tipo di mascherina va benissimo per un uso di comunità» toglie il dubbio Aschieri. Bisogna però fare attenzione, perché la mascherina chirurgica è «altruista». Trattenendo le goccioline di saliva di chi la indossa, evita di contagiare gli altri ma non protegge dagli altri. Tuttavia «se tutti noi, mentre siamo in giro, indossiamo la chirurgica ci proteggiamo a vicenda e nessuno si infetta».

Vanno bene naturalmente anche le più costose Fp2 e Fp3 che proteggono chi le indossa anche dagli altri. Non devono però avere la valvola. Le mascherine con la valvola «sono da vietare per l'uso in comunità». Proteggono chi le indossa ma non gli altri, perché il virus può uscire dalla valvola.

«Le indossiamo noi medici in ambito ospedaliero, nei reparti Covid, dove gli altri sono i pazienti che hanno già il virus, dunque non rischiano di prenderlo se anche il medico fosse positivo». Per un uso in luogo pubblico possono andare bene, in mancanza di meglio, anche le mascherine di provenienza artigianale.

## Come toccarla?

Maneggiare la mascherina presuppone alcune accortezze. «Prima e dopo averla toccata ci si deve sempre lavare le mani - spiega l'esperta -. Nel toccarla



Daniela Aschieri (prima a sinistra) con alcuni colleghi medici

## Basta la "chirurgica" per fermare il pericolo di contagio

## Ma devono indossarla tutti e tenere lo spazio di almeno un metro

## Sui bus affollati evitare i contatti e non parlare

## Se non si lavano i guanti possono trasmettere il virus

dopo l'utilizzo, si deve prenderla dagli elastici per evitare di venire in contatto con eventuali particelle contenenti il virus». Quando si ripone, dopo un uso di pochi minuti (perché diversamente quella monouso va gettata) non va messa sul cruscotto dell'auto, in tasca o sul tavolo della cucina ma «dentro un sacchetto di plastica o in mezzo a due scottex puliti».

## Si può riutilizzare?

La chirurgica tradizionale è monouso e si deve gettare; stessa cosa per quelle più protettive. «Lavandole perdono efficacia». Qualora non se ne abbiano altre a disposizione, tuttavia si può valutare il lavaggio «se il materiale di cui sono fatte lo consente». Per quelle lavabili occorre attenersi alle istruzioni. «Un foulard o una sciarpa? Sono meglio di niente. In tal caso è consigliabile tenere una distanza superiore al metro».

## 2) Lavarsi le mani

Il secondo punto fondamentale è lavarsi le mani. «La prima cosa che si dice ai bambini prima di mettersi a tavola - lavati le mani - dobbiamo averla bene in testa anche noi. Ci si deve lavare le mani quando si rientra in casa, ma anche quando si entra o si esce da un negozio, da un autobus, o da qualsiasi luogo pubblico». Rientra nell'abc delle norme comportamentali. Naturalmente si parla di un lavaggio accurato, non frettoloso.

## 3) Igienizzante in tasca

Non sempre si ha a disposizio-

ne acqua e sapone. Così, «con la Fase 2 torna ad essere quasi obbligatorio avere un gel igienizzante in tasca» consiglia Aschieri. Da usare quando si entra o si esce da luoghi pubblici (anche i supermercati) che non hanno a disposizione il dispensatore di gel all'ingresso e all'uscita.

## 4) La distanza

Il metro tra persona e persona «è sufficiente se tutti utilizzano la mascherina chirurgica». Diversamente la distanza deve aumentare.

## 5) Su autobus e treni

Sui mezzi occorre rispettare le regole disposte dalle aziende che gestiscono il trasporto pubblico. Dunque sedili alterni, uscita e salita da porte diverse, distanza di un metro. Con un'accortezza in più nelle ore di punta. Le proverbiali «chiacchiere da autobus» è meglio non farle: «Se si sta zitti, si indossa la mascherina e non si tocca l'altra persona, se si starnutisce nel gomito, si può essere tranquilli anche in autobus».

## 6) Attenzione ai guanti

E' lo strumento di protezione più controverso. «Vanno utilizzati come se fossero le nostre mani - spiega Aschieri - sennò si trasformano in un mezzo di propagazione del virus». Il meccanismo è molto semplice: «Quando con il guanto tocchi una maniglia puoi venire in contatto con il virus. A questo punto, puoi propagarlo a qualsiasi altra cosa toccata». Dunque o non si tocca nulla o «si lavano i guanti come e fossero le mani», con il sapone o con il gel. «Il virus non passa attraverso la pelle del polpastrello - mette in chiaro la dottoressa -. Il virus rimane in superficie». «Noi medici - puntualizza - abbiamo sempre il doppio guanto. Tutte le volte che usciamo da una stanza togliamo quello esterno, ci laviamo le mani tenendo quello interno e rimettiamo sopra quest'ultimo un nuovo guanto». Insomma, a parte le categorie che per igiene è preferibile li indossino «alla gente che frequenta i luoghi pubblici io suggerisco di lavarsi tre volte in più le mani piuttosto che tenere dei guanti che pensiamo siano puliti invece portano germi da un punto all'altro della città».