INFORMATIVA COVID

COS'E' IL COVID

Oltre a quanto qui indicato, è possibile conoscere ulteriori consigli generali su come ridurre al minimo il rischio di diffusione del Coronavirus (di seguito soltanto Virus) sul sito dell'OMS, nonché dai provvedimenti emessi in materia dal Ministero della Salute e dalle altre Autorità competenti.

Ogni regola, raccomandazione e indicazione relativa a gare, manifestazioni sportive e tornei contenuti nel Protocollo deve intendersi al momento inefficace, essendo attività non consentite dall'ultimo DPCM del 26.04.2020. Diventeranno pertanto efficaci ed applicabili solo quando le gare rientreranno tra le attività consentite per espresso provvedimento delle competenti autorità nazionali o locali.

1. COVID 19

La malattia del Coronavirus 2019 (COVID-19) è una pandemia mondiale in corso causata dalla sindrome respiratoria acuta grave del coronavirus 2 (SARS -CoV-2). Questo virus pare essere altamente infettivo e al momento non disponiamo di una cura efficace per lo stesso. La maggior parte delle persone infette (80%) ha sintomi lievi e alcune non hanno nessun sintomo. Poiché si tratta di un nuovo virus, ci sono tanti aspetti che non conosciamo in merito. Tuttavia, come per altre infezioni virali, sappiamo che molti individui che ne sono affetti, sono contagiosi anche fino a 2 giorni prima di avere dei sintomi. Ciò significa che è facile diffondere questa infezione prima di sapere di averla contratta.

Benché la maggior parte delle persone che diventano sintomatiche possano essere gestite a casa, il 15-20% dei soggetti che contraggono il virus non si sente bene e può necessitare del ricovero in ospedale. Una piccola percentuale di persone (5%) necessita di terapia intensiva e per alcune di esse è necessaria la respirazione assistita attraverso la ventilazione. Questi pazienti sono più probabilmente uomini, di età più avanzata (>60) e con patologie preesistenti come malattie cardiovascolari, ipertensione, malattie polmonari croniche o diabete.

Il tasso di mortalità esatto associato all'infezione del COVID-19 non è noto, ma potrebbe essere dell'1-2% complessivamente ed è più elevato nei gruppi di persone vulnerabili. Il COVID-19 probabilmente rimarrà un virus potenzialmente letale fino alla creazione di un vaccino efficace, ma è improbabile che una forma di vaccinazione sia disponibile per diversi mesi, se non anni.

Le persone sane e di età più giovane sembrano essere meno a rischio di sviluppare gravi sintomi, in base alle conoscenze attualmente disponibili. Chiunque, ad ogni modo, può diffondere il virus, contagiando i propri cari, amici, colleghi e compagni di squadra.

Le autorità di governo e sanitarie nel mondo hanno disposto misure di distanziamento sociale, restrizioni agli assembramenti pubblici di persone, misure di quarantena e spostamenti limitati da e verso altri Paesi, allo scopo di rallentare la diffusione del virus e per consentire ai sistemi sanitari di fare fronte alle richieste, in potenziale aumento, associate alla gestione della malattia.

Questo documento ha lo scopo di aiutare giocatori, allenatori, staff di supporto e amministratori dell'Associazione e Specialità Affini a vivere in sicurezza durante questa crisi e si propone di fungere da guida verso una ripresa sicura dell'attività, nel rispetto delle norme esistenti e in condizioni di sicurezza.

Si prega di notare che il presente documento riflette le informazioni e gli elementi di ricerca raccolti al momento della diffusione dello stesso. La pandemia del COVID-19, e le risposte della comunità della sanità pubblica e dei governi alla malattia, rimangono fluide: dati e raccomandazioni cambieranno e il documento sarà aggiornato di conseguenza per rispecchiare questa situazione.

2. *COME GESTIRE COVID-19 NELLA COMUNITA'*

Persona Infetta

Una persona infetta è una persona che è risultata positiva al test PCR (laboratorio), che ha confermato la presenza del COVID-19

Persona Potenzialmente Infetta

- *presenta sintomi o segni indicativi di COVID-19*
- *è in attesa dei risultati di un test a seguito di un contatto ravvicinato*

Contatto Ravvicinato

- *ha avuto un contatto con una Persona Infetta (il contatto è da intendersi entro 1 metro e per un tempo >15 minuti);*
- *ha fornito cure dirette ad una Persona Infetta senza utilizzare adeguati dispositivi di protezione individuale*;
- *è stata nello stesso ambiente immediato di una Persona Infetta (compresa la condivisione di un luogo di lavoro, aula o abitazione, o la presenza ad una stessa forma di raduno) per qualsiasi periodo di tempo;*
- *ha viaggiato nelle immediate vicinanze (ovvero, entro 1 metro di separazione) di una Persona Infetta, su qualsiasi mezzo di trasporto.*

Il COVID-19 ha grandi probabilità di essere trasmesso da persona a persona tramite:

- *il contatto con le goccioline respiratorie quando una persona infetta parla ad alta voce, ride, tossisce o starnutisce;*
- *il contatto diretto con una persona infetta mentre quest'ultima è contagiosa (entrambe le persone sono abbastanza vicine perché avvenga il trasferimento dell'infezione);*
- *l'azione di toccare oggetti o superfici che sono stati contaminati da goccioline respiratorie tramite un colpo di tosse o lo starnuto di una persona infetta;*

Quarantena

La quarantena consiste nella limitazione delle attività, o nella separazione, delle persone che non sono malate, ma che è possibile che siano state esposte ad una persona infetta o alla malattia. Lo scopo della quarantena è quello di monitorare i loro sintomi e consentire l'individuazione precoce dei casi, prevenendo la possibile ulteriore diffusione della malattia.

Isolamento

Si tratta della separazione di persone malate o infette da altre persone, al fine di impedire la diffusione dell'infezione o la contaminazione.

<u>Quali sono i sintomi dell'infezione da COVID-19?</u>

- *Se non ti senti bene e hai la febbre, dovresti contattare telefonicamente il medico della tua squadra o l'ufficio del tuo medico curante ed attenerti alle linee-guida sulla salute pubblica locali. I comuni sintomi del COVID-19 comprendono:*

o *Febbre* o *Tosse*

o *Mal di gola* o *Stanchezza* o *Respiro corto*

- *Nonostante questi siano sintomi comuni, possono essere un segnale del fatto che sei stato/a contagiato/a, ed è fondamentale che non contagi i tuoi compagni di squadra, colleghi, o il pubblico generale.*

Cosa succede se sono stato/a a contatto con una persona infetta?

- *L'OMS attualmente raccomanda che le persone che hanno avuto un contatto ravvicinato con una persona infetta, siano messe in quarantena per 14 giorni dall'ultima occasione in cui sono state esposte alla persona infetta.*
- *Se sei preoccupato/a che una qualsiasi di queste misure possa riferirsi a te, dovresti contattare il medico della tua squadra, o l'ufficio del tuo medico generico, telefonicamente e seguire le linee-guida sulla salute pubblica locali.*
- *Se sei stato/a soggetto/a ad un contatto ravvicinato, dovresti isolarti a casa e potrebbero farti un test per escludere la presenza dell'infezione.*

Cosa puoi fare per rimanere al sicuro?

- ***Lavarti spesso le mani***

Lavati le mani regolarmente ed accuratamente con un igienizzante per le mani a base di alcol, oppure e sapone (per 20 secondi). Lavarsi le mani con acqua e sapone o utilizzando un igienizzante per le mani a base di alcol uccide i virus che potrebbero trovarsi sulle tue mani.

- ***Mantenere il distanziamento sociale***

Mantieni almeno 1 metro di distanza tra te stesso/a e gli altri, specialmente da qualcuno che tossisce o starnutisce. Quando qualcuno tossisce o starnutisce, diffonde piccole goccioline liquide provenienti dal naso o dalla bocca, che possono contenere il virus. Se sei troppo vicino, puoi respirare queste goccioline, compreso il virus COVID-19 se la persona che tossisce ha l'infezione.

- ***Evitare di toccarsi occhi, naso e bocca***

Le mani toccano molte superfici e il trasferimento da una superficie alle mani può trasmettere il virus. Una volta contaminate, le mani possono trasferire il virus ad occhi, naso o bocca. Da lì, il virus può entrare nel tuo corpo e farti ammalare.

- ***Rispettare l'igiene respiratoria***

Assicurati che tu e le persone attorno a te seguiate una buona igiene respiratoria. Ciò significa coprirti bocca e naso con il gomito piegato o con un fazzoletto quando tossisci o starnutisci. Se usi i fazzoletti, dovresti gettare il fazzoletto usato immediatamente e lavarti le mani. Osservando una buona igiene respiratoria, proteggi le persone attorno a te da tutti i virus quali il raffreddore, l'influenza e il COVID-19.

- ***Se hai febbre, tosse e difficoltà a respirare, richiedi rapidamente assistenza medica***

Stai a casa se non ti senti bene. Se hai febbre, tosse e fai fatica a respirare, richiedi assistenza medica e chiama in anticipo. Segui le indicazioni della tua autorità sanitaria locale. Così facendo proteggerai anche te stesso/a e ti aiuterà ad evitare la diffusione di virus e altre infezioni.