

Contagi familiari, come evitarli: igiene personale, micro abbracci e incontri in una «bolla»

Per l'Istituto superiore di sanità l'80% dei casi di Covid si propaga in famiglia. Ecco a cosa fare attenzione. La prevenzione del contagio tra le mura domestiche inizia prima di tutto fuori dalla porta. Vanno evitati gli spostamenti inutili e gli incontri superflui. La mascherina va sempre indossata coprendo bene naso e bocca: al chiuso ma anche all'aperto se non è possibile mantenere la distanza di sicurezza. Le mani vanno igienizzate spesso e bisogna evitare il più possibile di toccarsi occhi, naso e bocca. Al rientro a casa è buona norma togliersi le scarpe per impedire l'ingresso non solo al coronavirus, ma a tutti i microrganismi. Non è necessario lavare i vestiti una volta tornati a casa a meno che non si siano frequentati o non si lavori in ambienti ad alto rischio come ospedali o case di cura. Giacche e cappotti vanno sistemati sugli appendi abiti e non su letto o divano. Importantissimo: lavarsi subito accuratamente le mani.

Si discute di ridurre la portata dei mezzi pubblici e la presenza nelle scuole e nei luoghi di lavoro, per limitare il rischio di contatti con positivi al coronavirus e frenare così la crescita dell'epidemia. L'invito generale è «restate e casa» ma neppure nel nostro appartamento possiamo sentirci al sicuro, anzi. In base all'ultimo monitoraggio settimanale della cabina di regia costituita dal ministero della Salute, Istituto superiore di sanità e Regioni oltre l'80% dei focolai si verifica infatti proprio in ambito domiciliare. Limitare gli spostamenti all'essenziale è cruciale proprio per limitare le occasioni di contagio ed evitare di portare il virus in casa perché una volta che arriva fra le mura domestiche diventa molto complicato contenerlo. Se è impossibile cancellare il rischio di contagio si possono tuttavia seguire una serie di regole per ridurre la probabilità di infezione.

La prevenzione inizia fuori dalle mura domestiche

La prevenzione del contagio tra le mura domestiche inizia prima di tutto fuori dalla porta. Vanno evitati gli spostamenti inutili e gli incontri superflui. La mascherina va sempre indossata coprendo bene naso e bocca: al chiuso ma anche all'aperto se non è possibile mantenere la distanza di sicurezza. Le mani vanno igienizzate spesso e bisogna evitare il più possibile di toccarsi

occhi, naso e bocca. Al rientro a casa è buona norma togliersi le scarpe per impedire l'ingresso non solo al coronavirus, ma a tutti i microrganismi. Non è necessario lavare i vestiti una volta tornati a casa a meno che non si siano frequentati o non si lavori in ambienti ad alto rischio come ospedali o case di cura. Giacche e cappotti vanno sistemati sugli appendi abiti e non su letto o divano. Importantissimo: lavarsi subito accuratamente le mani.

Incontri in una «bolla»: meglio vedere sempre le stesse persone

«Nelle abitazioni private è fortemente raccomandato di evitare feste e di ricevere persone non conviventi in un numero superiore a sei» recita il Dpcm del 13 ottobre scorso. In caso di ospiti, è bene invitarli a seguire le regole di igiene al loro ingresso in casa (lavarsi le mani, togliersi le scarpe) e mantenere comunque la distanza di almeno un metro. Ovviamente va evitato lo scambio di bicchieri o piatti. Tra una chiacchiera e l'altra, di fronte agli amici, è facile che cali la soglia di attenzione ma quando non si mangia è buona norma rimettersi la mascherina. Se non si vuole rinunciare alla socialità si può optare per una «bolla tra amici»: se ne scelgono un paio che si possono incontrare di frequente a casa con l'accordo fra tutti di limitare all'essenziale (lavoro o scuola) l'incontro con altre persone.

I più fragili vanno protetti: mascherina anche in casa e micro abbracci

Chi per motivi di studio o di lavoro ha molti contatti deve mantenere le distanze con le persone fragili e indossare la mascherina in loro presenza, anche se a casa. Nonni e parenti con malattie croniche vanno protetti con grande attenzione perché per loro, in caso di infezione da Covid-19, il rischio di complicazioni è più elevato. Chi sa di essere stato in una situazione a rischio dovrebbe evitare di fare visita a nonni o parenti fragili per un paio di settimane. La tentazione di abbracciare una persona amata è forte, ma è meglio evitare. Se non si può rinunciare meglio farlo per pochi secondi all'aperto, con la mascherina e i volti rivolti in direzioni opposte.

Convivenza con i positivi: malati e asintomatici devono dormire da soli

Quando un familiare è positivo al Covid-19 non è affatto facile impedire al virus di diffondersi. Chi è malato o asintomatico deve isolarsi in un stanza dedicata, dormire solo, evitare ogni contatto compatibilmente con la necessità

di essere assistito. L'eventuale incontro tra familiari va limitato a pochi minuti con mascherina e a distanza. Gli ambienti vanno arieggiati di frequente. Anche il bagno dovrebbe essere a uso esclusivo ma se non è possibile va disinfettato e igienizzato dopo l'uso, utilizzando prodotti a base di cloro (candeggina) oppure con alcool al 70 per cento. No alla condivisione di asciugamani o lenzuola. Piatti, bicchieri e posate possono essere lavati con il normale sapone da cucina, mentre i rifiuti prodotti dal contagiato devono essere smaltiti in un doppio sacchetto di plastica.

Cristina Marrone

Corriere della Sera

23 Ottobre 2020