

MODULO 3

STATO DI SALUTE DELLO STAFF E DELLE PERSONE ASSISTITE:

PREVENZIONE E MONITORAGGIO

Un'efficace prevenzione della trasmissione del COVID19 deve fondarsi sulla reciproca fiducia e sorveglianza rispetto allo stato di salute nostro e delle persone con cui entriamo in contatto, in particolare dei nostri assistiti.

Che siamo o non siamo personale sanitario, abbiamo una responsabilità condivisa rispetto alla salute delle persone le cui cure ci sono affidate, e possiamo anche noi contribuire a far sì che la loro salute sia tutelata, e che ricevano il giusto grado di attenzione se il loro stato di salute dovesse deteriorarsi.

Soprattutto in questo periodo di confinamento totale o parziale, in cui l'accesso al medico di base e alle strutture sanitarie è più difficoltoso (e da limitare il più possibile visto l'alto rischio di esporsi al contagio in ambiente ospedaliero), è molto importante che manteniamo un elevato grado di attenzione rispetto allo stato di salute nostro e delle persone più fragili intorno a noi.

COSA PUOI FARE PER TE STESSO:

- Mantieni uno stile di vita sano e ritmi quotidiani più possibile regolari: mangia sano, fai un po' di attività fisica in modo regolare (anche solo qualche esercizio dentro casa la mattina al risveglio), dormi il tempo necessario e cerca di andare a dormire e svegliarti sempre negli stessi orari. Cerca occasioni di svago e rilassamento.
- Limita il consumo di fumo ed alcool; tieniti informato sull'attualità e sull'epidemia da COVID19 ma non in modo ossessivo: limita l'aggiornamento quotidiano ad uno o due momenti nella giornata, e non focalizzare sempre l'attenzione sul Covid19.
- Evita di esporti al rischio di contagio se non per motivi seri e indifferibili: limita i contatti sociali alle esigenze di lavoro o alle necessità essenziali (Spesa, farmacia...).
- Controlla regolarmente il tuo stato di salute. Misura la temperatura almeno una volta al giorno, fai attenzione alla comparsa di sintomi (mal di gola, tosse, dolori muscolari, perdita dell'olfatto e del gusto...) che possono far sospettare un'infezione da COVID19.
- Se sei malato, rimani a casa, contatta il tuo datore di lavoro e non andare al lavoro. Contatta il tuo medico di base o i numeri verdi regionali. Se vivi con la persona che assisti, rimani nella tua stanza, evita il contatto con il tuo assistito e contatta i familiari della persona che assisti per chiedere supporto.
- Continuare a monitorare le informazioni locali su COVID-19 nella tua comunità: poiché è una malattia nuova e le conoscenze scientifiche sono in continua evoluzione. Inoltre, nelle diverse regioni italiane, ci possono essere disposizioni diverse date dalle autorità sanitarie, quindi è bene leggere e restare informati.

- Se appartieni ad una categoria vulnerabile, come persone con malattie croniche, hai più di 65 anni o pensi di essere/sei in gravidanza, parlane con il tuo medico di famiglia e con il datore di lavoro. È importante tutelare noi stessi e proteggerci da eventuali complicanze.

COSA PUOI FARE PER LE PERSONE CHE ASSISTI:

- Gli anziani e le persone più fragili possono avere difficoltà ad adeguarsi alle nuove restrizioni imposte dall'epidemia. Per molti di loro non poter uscire o non poter vedere i propri familiari può essere molto pesante. Aiutali a capire i motivi di queste limitazioni, spiegando con pazienza e anche più volte, se necessario, il perché le nuove regole sono importanti.
- Aiutali nel mantenere i contatti con i familiari via telefono o videochiamata se possibile. Crea occasioni di svago e impegnali in attività che li distraggano dal pensiero fisso della malattia (nel limite delle loro capacità).
- Se la casa ha un terrazzo, un balcone o un giardino, e se le condizioni della persona che assisti lo permettono, portala fuori durante il giorno, approfittando delle ore in cui la temperatura è più gradevole. Il cambiamento di scenario aiuterà a mantenere alto il suo umore, e l'esposizione al sole lo aiuterà fisicamente e psicologicamente.
- Mantieni la loro routine laddove possibile, aiutali ad avere uno stile di vita sano e ritmi quotidiani più possibile regolari: mangiare sano, fare un po' di movimento (anche solo camminare per casa), dormire il tempo necessario e con orari regolari.
- Proteggi la persona che assisti limitando le visite e i contatti con persone esterne.
- Controlla regolarmente lo stato di salute della persona che assisti. Misura la temperatura almeno una volta al giorno, fai attenzione alla comparsa di sintomi (mal di gola, tosse, dolori muscolari, perdita dell'olfatto e del gusto, perdita di appetito...) che possono far sospettare un'infezione da COVID19. Soprattutto nelle persone con patologie preesistenti, l'infezione da Covid19 può essere insidiosa e pericolosa; è quindi importante mantenere un alto grado di attenzione. In caso di febbre e/o sintomi sospetti, contatta il medico di famiglia o il numero verde regionale.
- Se ti occupi di una persona con Covid19 (con tampone positivo oppure in isolamento domiciliare perché sintomatica o contatto stretto di un caso Covid19) è oltremodo importante monitorare la comparsa e/o l'aggravamento dei sintomi. Segui scrupolosamente le consegne ricevute dal medico curante della persona che assisti oppure dal personale sanitario (per esempio le USCA) che hanno in cura la persona. In particolare, è importante fare attenzione ad un **aumento della febbre, alla comparsa di difficoltà respiratoria e affanno, alla comparsa di alterazione dello stato di coscienza** (la persona appare sonnolenta, non risponde agli stimoli).

Alcuni semplici test che possono essere di aiuto per valutare un peggioramento dello stato di salute (a parte la misurazione della temperatura):

-misura gli **atti respiratori** in un minuto della persona assistita (persona seduta o sdraiata, tranquilla): se sono **sopra 30** questo è un segnale di allarme.

-se in casa è disponibile un saturimetro, misura la **saturatione del sangue** in stato di riposo (persona seduta o sdraiata, tranquilla). Una saturazione al di **sotto di 94%** (oppure al di sotto di 90% se la persona soffre già di bronchite cronica) è considerato un segnale di allarme.

-Un ulteriore test che può aiutare a valutare un aggravamento delle condizioni cliniche è il **“test del cammino”**: dopo aver misurato la saturazione a riposo e averla trovata normale, si chiede alla persona di camminare 30 passi e si ripete la misurazione: in condizioni normali la saturazione non dovrebbe variare; se questa diminuisce, è un segnale precoce di allarme.

-se in casa è disponibile un apparecchio per misurare la pressione del sangue, ed il valore della pressione massima è **inferiore a 100 mmHg o superiore a 200 mmHg**, questo è un segnale di allarme.

In questi casi, è importante allertare con rapidità il medico di base o i servizi territoriali (USCA) che hanno in carico la persona assistita, e seguire scrupolosamente le istruzioni ricevute. In nessun caso somministrare farmaci senza essersi consultati con un medico.