

PICCOLO PRONTUARIO

PER SVILUPPARE

**NUOVE STRATEGIE DI
RESISTENZA AL COVID-19 E
NUOVI ANTICORPI SOLIDALI**



**COMUNITÀ DEL GIARDINO
LIBERATO DI MATERDEI**

IL COVID È UN EFFETTO, NON LA CAUSA.

"Caos è quando il mondo si mette a correre troppo veloce perché la nostra mente possa apprezzarne le forme, coglierne il senso. Caos è quando il flusso è troppo intenso e rapido per la nostra capacità di elaborazione emozionale. Sopraffatta da questa velocità, la mente tende allora verso il panico, sommovimento incontrollato delle energie psichiche, preludio alla disattivazione depressiva".

Caosmosi, Félix Guattari



VA BENE, SE NON STAI BENE, MA NON SEI SOLÆ.

Non pensavamo fosse davvero possibile. Dopo anni e anni di terra dei fuochi, di tagli alla sanità, alla scuola pubblica, ai trasporti abbiamo pensato per un momento che avevano finito di toglierci tutto. Abbiamo pensato: prima o poi si stancheranno o non avranno più nulla da tagliare. E intanto le nostre vite proseguivano dritte, o meglio sempre meno dritte.

Fino a questo momento, siamo sempre state coinvolte nell'affannosa ricerca di un nuovo equilibrio correttivo: il lavoro non basta per pagare l'affitto? ne faccio due. Non posso aspettare per un'ecografia, pago di più e vado dal privato. Anni e anni di questa palestra di vita e ci ha abituati al fatto che nessuno può prendersi cura di noi, se non lo facciamo noi stessi, moriamo.

LA REALTÀ EVIDENTE

Il Covid ha avuto l'effetto di mettere in evidenza una spiacevole verità, ovvero che viviamo in una società che predilige modelli individualistici di sopravvivenza. E questo fa sì che chi ha più mezzi materiali ha più possibilità di curarsi, di guarire o di non ammalarsi.

LO SVILUPPO DEGLI ANTICORPI SOLIDALI

Nessuno ha una soluzione. Questo piccolo prontuario è stato creato per dare un orientamento minimo rispetto a come prendersi cura di sé e di chi abbiamo intorno in caso in cui ci si ammali. In realtà questo prontuario è una banale scusa.

Eh, una scusa... Per fare quello che ci hanno detto di non fare, ovvero:
incontrarci e relazionarci.

Il Giardino Liberato di Materdei non è composto da medici, non vuole sostituirsi a nessuna struttura pubblica, ormai in smantellamento, ma cerca di ricostruire quello in cui ci hanno chiesto di non credere più: mutuo appoggio, solidarietà, confronto e cura reciproca.

Costruisci con noi delle nuove idee, forme di mutualismo e iniziative di quartiere, i nostri contatti sono in fondo a questo volantino.

SOSPETTO COVID-19?

Se hai il sospetto di essere affette da Covid-19, ecco come puoi comportarti.



I PRIMI PASSI? NIENTE PANICO!

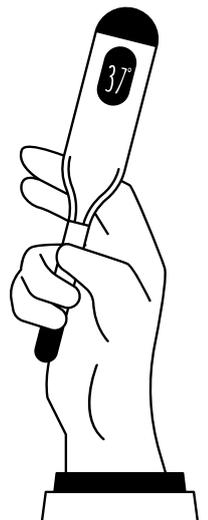
- Chiamare il medico di base
- Il medico segnala il tuo caso alla Asl e se necessario ti prescrive il tampone da fare a domicilio, in ospedale oppure al laboratorio privato più vicino a casa tua
- In attesa del risultato del tampone si è isolamento fiduciario
- In caso di tampone con esito positivo bisogna chiamare il medico di base
- Procedere con la tracciabilità e recuperare le persone con cui si sono avuti maggiori contatti e avvisarli per fare in modo che facciano il tampone (spetterebbe all'ASL, ma è pura utopia, per cui la responsabilità è delle singole persone).



ISOLAMENTO FIDUCIARIO O QUARANTENA?

L'**isolamento** dei casi di documentata infezione da SARS-CoV-2 si riferisce alla separazione delle persone infette dal resto della comunità per la durata del periodo di contagiosità. L'**isolamento fiduciario** scatta invece nel caso in cui hai il sospetto di essere positive: indossa la mascherina, non uscire e limita i contatti, in attesa dell'esito del tampone.

La **quarantena**, invece, si riferisce alla restrizione dei movimenti di persone sane che possono essere esposte al virus, e a cui viene chiesto di stare in isolamento a casa con l'obiettivo di monitorare l'eventuale comparsa di sintomi e identificare tempestivamente nuovi casi.



QUANDO ANDARE O NON ANDARE IN OSPEDALE?

Hai scoperto di essere positive? Non allarmarti, esistono dei parametri che ti consentono di capire quando è il caso di andare in ospedale.



TIPOLOGIA PAZIENTE	SINTOMATOLOGIA CLINICA	MONITORAGGIO	AZIONI	RIENTRARE IN COMUNITÀ
Asintomatico	<ul style="list-style-type: none"> assenza di sintomi 	isolamento presso il domicilio per 10 gg fino a esito negativo dei tamponi;	Il paziente asintomatico deve rimanere in contatto con il medico curante	Casi positivi asintomatici: Le persone asintomatiche risultate positive alla ricerca di SARS-CoV-2 possono rientrare in comunità dopo un periodo di isolamento di almeno 10 giorni dalla comparsa della positività, al termine del quale risulti eseguito un test molecolare con risultato negativo (10 giorni + test).
Paucisintomatico	<ul style="list-style-type: none"> raffreddamento; alterazione olfatto/ gusto; 	controllo della temperatura 2 volte al giorno;	In caso di peggioramento clinico, operare come nei pazienti con stato clinico successivo	
Sintomi lievi in assenza di Fattori di Rischio	<ul style="list-style-type: none"> febbre tra i 37,5 e i 38,6; raffreddamento, tosse secca stizzosa; alterazione olfatto/gusto; nessuna alterazione della coscienza; 	<ul style="list-style-type: none"> monitoraggi o clinico telefonico due volte al giorno; controllo temperatura e atti respiratori; controllo della saturazione; 	Stai in contatto con il medico di famiglia che controlla giorno per giorno i tuoi sintomi. Se il medico non può visitarti a casa cerca di procurare un saturimetro (è uno strumento facile da usare che si può comprare in farmacia e serve a misurare l'ossigeno nel sangue). Se la saturazione è inferiore a 94 in assenza di sintomi contattare immediatamente il Medico di Famiglia e in caso di peggioramento chiamare il 118;	Casi positivi sintomatici: Le persone sintomatiche risultate positive alla ricerca di SARS-CoV-2 possono rientrare in comunità dopo un periodo di isolamento di almeno 10 giorni dalla comparsa dei sintomi (non considerando olfatto e gusto alterato che possono avere prolungata persistenza nel tempo) accompagnato da un test molecolare con riscontro negativo eseguito dopo almeno 3 giorni senza sintomi (10 giorni, di cui almeno 3 giorni senza sintomi + test).
Sintomi lievi in presenza di fattori di Rischio: <ul style="list-style-type: none"> età superiore e ai 65 anni; patologie e progressive; gravidezza; immunosoppressione 	<ul style="list-style-type: none"> febbre tra i 37,5 e i 38,6 raffreddamento, tosse secca stizzosa alterazione olfatto/gusto nessuna alterazione della coscienza 	<ul style="list-style-type: none"> valutazione clinica domiciliare; monitoraggi o clinico 2 volte al giorno; controllo della temperatura e atti respiratori; controllo della saturazione del sangue ed ecografia polmonare se 	Stai in contatto con il medico di famiglia che controlla giorno per giorno i tuoi sintomi. Se il medico non può visitarti a casa cerca di procurare un saturimetro (è uno strumento facile da usare che si può comprare in farmacia e serve a misurare l'ossigeno nel sangue). Se la saturazione è inferiore a 92 in assenza di sintomi contattare immediatamente il Medico di Famiglia e in caso di peggioramento chiamare il 118;	Casi positivi a lungo termine: Le persone che, pur non presentando più sintomi, continuano a risultare positive al test molecolare per SARS-CoV-2, in caso di assenza di sintomatologia (fatta eccezione per olfatto e gusto alterato che possono avere prolungata persistenza nel tempo) da almeno 7 giorni, potranno interrompere l'isolamento dopo 21 giorni dalla comparsa dei sintomi. Questo criterio potrà essere modulato dalle autorità sanitarie, tenendo conto dello stato immunitario delle persone interessate (nei pazienti immunodepressi il periodo di contagiosità può essere prolungato).

QUANDO ANDARE O NON ANDARE IN OSPEDALE?

Hai scoperto di essere positiv@? Non allarmarti, esistono dei parametri che ti consentono di capire quando è il caso di andare in ospedale.



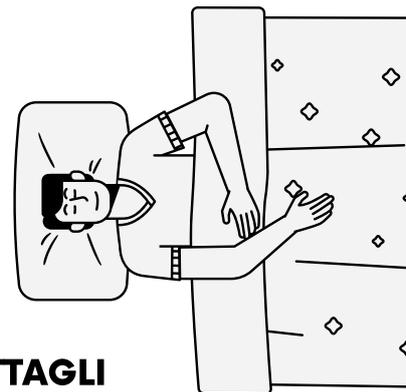
		<p>saturazione inferiore al 92%;</p>		
<p>sintomi moderati con o senza fattori di rischio</p>	<p>Tutti i seguenti segni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tosse secca continua e stizzosa; • dispnea; • almeno uno dei seguenti: frequenza cardiaca >100 BPM; Astenia marcata con febbre maggiore di 37,5° 	<p>Necessaria valutazione clinica domiciliare del paziente con:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valutazione di malattie pregresse (cardiovascolari etc.); • Controllo della temperatura a 2 volte al giorno; • Controllo atti respiratori 4 volte al giorno (saturimetro); • controllo della saturazione del sangue ed ecografia polmonare se saturazione inferiore al 92%; • controllo della saturazione dopo 6 minuti di camminata; 	<p>Segnalazione alle USCA o al medico di Base o contattare immediatamente al 118</p>	
			<p>Fonte Regione Campania, Linee di Indirizzo Regionali per la cura e la presa in carico del paziente covid-19 a domicilio, 08 Ottobre 2020</p>	<p>Fonte Circolare del ministero della Salute 12/10/2020</p>



PRENDERSI CURA DI CHI SI AMMALA IN CASA

CERCARE DI MANTENERE LE DISTANZE ANCHE IN CASA PER QUANTO POSSIBILE

- Si consiglia di cercare di separare la persona con sospetta o accertata infezione COVID-19 da gli altri conviventi. Cercare di prendersene cura se è possibile in una stanza a lei dedicata, ben ventilata e non deve ricevere visite.



LAVARE LE MANI, PRENDITI CURA DEI DETTAGLI

Le mani vanno accuratamente lavate con acqua e sapone o con una soluzione idroalcolica dopo ogni contatto con la persona o con il suo ambiente circostante, prima e dopo aver preparato il cibo, prima di mangiare, dopo aver usato il bagno e ogni volta che le mani appaiono sporche. **Le mani vanno asciugate utilizzando asciugamani di carta usa e getta. Se ciò non è possibile, utilizzare asciugamani riservati e sostituirli quando sono bagnati.**



RESTARE UNIT@ E PROTETT@: l'uso della mascherina

Chi assiste la malata deve indossare una mascherina chirurgica accuratamente posizionata sul viso quando si trova nella stessa stanza. Se la maschera è bagnata o sporca per secrezioni è necessario sostituirla immediatamente e lavarsi le mani dopo averla rimossa. Utilizzare la mascherina quando si cambiano le lenzuola del letto del malato.



LA CURA DELLA STANZA O DELLO SPAZIO DOVE SI TROVA LA PERSONA AMMALATA

Se la persona ammalata è in grado di prendersi cura del suo spazio è sicuramente meglio che lo faccia da sé:

- In qualunque spostamento è necessario indossare la mascherina ed evitare ogni contatto con le superfici dell'ambiente domestico;
- disinfettando le superfici della stanza in cui si è in degenza almeno una volta al giorno, l'immondizia deve essere chiusa e gettata e non unita a quella della casa;
- cambiando le lenzuola 1 volta a settimana e utilizzando un sacchetto della biancheria che non va trattato nello stesso cesto dei panni del nucleo dei conviventi;
- nel caso in cui si abbia un bagno comune è importante che la malata indossi una mascherina e utilizzi un panno o i guanti per evitare di toccare con le mani le superfici degli spazi comuni. Ogni volta che viene utilizzato il bagno, la persona deve provvedere a disinfettarlo.
- Una volta mangiato, lascia i tuoi piatti in una bacinella con acqua e sapone dei piatti, il virus si scioglie senza problemi;



PRENDERSI CURA DI CHI SI AMMALA IN CASA

NEL CASO IN CUI LA PERSONA AMMALATA NON SIA AUTONOMA, CHI ASSISTE PUÒ ASSUMERE QUESTO COMPORTAMENTO:

- utilizzare la mascherina quando si entra nella stanza in cui avviene la degenza;
- usare la mascherina quando si condivide l'ambiente;
- arieggiare la stanza dell'ammalata, disinfettare la stanza 1 volta al giorno;
- asciugamani, biancheria del letto e della degente: mettila in sacchetto di stoffa, dedicato alla biancheria sporca indossando i guanti, quando fai la lavatrice lava anche il sacchetto in modo da igienizzarlo. Non agitare la biancheria sporca ed evitare il contatto diretto con pelle e indumenti.
- lavare vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. del malato in lavatrice a 60-90°C usando un normale detersivo;

LA PERSONA CON CUI VIVIAMO NON MIGLIORA: SI VA IN OSPEDALE

- Dopo aver chiamato il medico di base e aver deciso insieme che la soluzione migliore sia l'ospedale provare a contattare il 118;
- In caso di risposta negativa recatevi in auto al pronto soccorso, cercate di evitare i mezzi pubblici;
- La persona malata dovrebbe indossare una mascherina chirurgica per recarsi nella struttura sanitaria e mantenere la distanza di almeno 1 metro dalle altre persone;
- Qualsiasi superficie contaminata, anche da secrezioni respiratorie o fluidi corporei durante il trasporto deve essere pulita e disinfettata usando un normale disinfettante domestico.

I NOSTRI ANTICORPI SOLIDALI

Assistenza psicologica telefonica:

Per prenotarti chiama i numeri 3294122638 e 3284537564 dalle 9 alle 18 i giorni pari e dalle 9 alle 13 i giorni dispari. I colloqui di sostegno psicologico saranno svolti via telefono.

Rete solidale di quartiere:

Per info e richieste di mutuo aiuto chiama il 339 4037341, dalle 18.00 alle 20.00, tutti i giorni dispari.

Vuoi far parte della rete? Contattaci telefonicamente oppure sui canali digitali del Giardino Liberato di Materdei.

I NOSTRI CONTATTI

Salita San Raffaele, 3 Napoli

Resta in contatto con noi:

Chiama al 339 4037341

Fb e IG - Il Giardino Liberato di Materdei

[telegram.me/giardinoliberato](https://t.me/giardinoliberato)

www.giardinoliberato.org

info@giardinoliberato.org

