



Seroptimist International d'Italia

A global voice for women

ROVIGO MEDICA
Centro diagnostico polispecialistico



L'alfabeto del COVID-19

Quello che sapevamo e quello che abbiamo
imparato declinato dalla A alla Z

a cura di

Annamaria Bernardi e socie Seroptimist



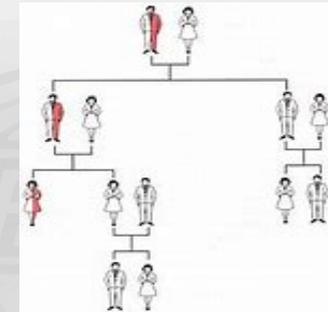
w364

2019 / 2021

A: asintomatici

Per **portatore** si intende un soggetto sano che ha contratto il virus ed è in grado di contagiare; distinguiamo:

- portatore sano** infezione asintomatica
- portatore **in incubazione** che avrà disturbi in pochi giorni
- portatore **paucisintomatico** con disturbi lievi
- portatore **cronico ancora positivo** ma guarito.



B: Bambini

Pochi bambini si sono ammalati perché hanno avuto meno probabilità di esposizione al virus per le modalità di diffusione iniziale, oppure il loro organismo risponde al virus in modo diverso: è stata ipotizzata una **minor presenza di recettori ACE** ai quali si attacca il virus nella mucosa nasale

Importante è stato invece l'impatto psicologico con la comparsa di **disturbi d'ansia**, depressione, ossessioni, fobie, psicosi, disturbi alimentari, disturbi del sonno e disturbi post-traumatici



C: contagio

Il "Contatto stretto" (esposizione ad alto rischio) è definito come:

- una persona che vive nella stessa casa di un caso COVID-19
- una persona che ha avuto un contatto fisico diretto con un caso COVID-19 (per esempio la stretta di mano) o con le secrezioni di un malato o a distanza di meno di 2 metri per almeno 15 minuti.



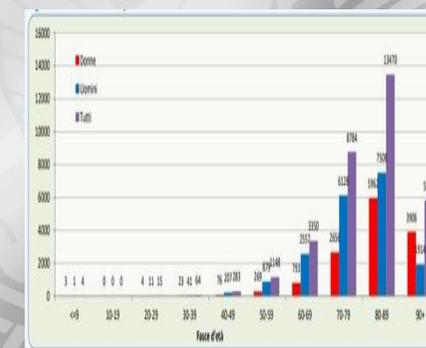
D: dieta come prevenzione

Una dieta con proprietà antinfiammatorie e immuno modulatorie è la **DIETA MEDITERRANEA** che prevede da un buon apporto di frutta, verdura, legumi, olio di oliva, cereali, noci, grassi monoinsaturi, pesce, un po' di vino, poche carni rosse e insaccati. Include vitamine essenziali (C, D, E) riconosciute con potente effetto antinfiammatorio e minerali (zinco, rame, calcio) che giovano al mantenimento di uno stato nutrizionale equilibrato.



E: età e sesso

L'età media dei pazienti deceduti e positivi a SARS-CoV-2, è di 80 anni (l'età mediana è di 82). **La malattia ha colpito meno le donne degli uomini: le donne decedute sono 13.692, il 41,6% del totale verosimilmente per un sistema immunitario più reattivo alla carica antigenica (legato alla diversa situazione ormonale estrogenica)**



F: farmaci

AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco) fornisce informazioni aggiornate sui farmaci utilizzati al di fuori delle sperimentazioni cliniche (**idrossiclorochina, eparina, azitromicina, betametasone**), quelli commercializzati per altre indicazioni che vengono resi disponibili (**tocilizumab**), anche senza indicazione terapeutica specifica per il COVID-19, sulla base di evidenze scientifiche spesso piuttosto limitate, o di antivirali in studio da poco tempo (**Darunavir/cobicistat, Lopinavir/ritonavir, Remdesivir**).



G: Gravidanza

Le **donne in gravidanza** e i neonati non corrono più rischi di ammalarsi rispetto agli altri. Non vi sono stati **decessi** di donna gravida positiva a COVID 19, **né** casi di **aborto**. Non si è mai trovato il virus nel **latte materno**, mentre in esso è stata documentata la **presenza di anticorpi** contro il virus SARS-COV-1 protettivi per il neonato. Se la madre è positiva al virus, si devono prendere **precauzioni** per evitare il passaggio di goccioline respiratorie (droplet) al neonato: indossare la mascherina, lavarsi le mani prima e dopo la poppata, disinfettare le superfici di contatto. Se la madre ha sintomi si deve separare dal neonato.

Una donna di 28 anni di Mantova, incinta della seconda figlia, è guarita dal coronavirus grazie alla cura col il plasma iperimmune e il figlio è nato sano.



H: hospital e SSN

Il SSN inizialmente si è trovato impreparato alla pandemia da COVID19 sia dal punto di vista strutturale che per la dotazione di personale sanitario e di strumenti e mezzi atti a prevenire e difendere dal contagio gli operatori. Vi è stato un tragico bilancio di morti oltre 200 tra medici, infermieri, OSS e farmacisti. Le istituzioni, i privati, associazioni varie e interventi dall'estero hanno dato un aiuto provvedendo sia a generose donazioni di Dispositivi di Protezione Individuale che a finanziamenti cospicui per la rapida istituzione di posti letto di terapia intensiva (ad oggi sono aumentati del 50% rispetto al 2017) e di Covid Hospital.



I: Indagini diagnostiche

Il tampone faringeo e/o nasale è l'unico che conferma l'infezione da Covid-19 (SARS-CoV-2) o la presenza nell'organismo del virus SARS-CoV-2, o individua chi, a contatto con un paziente affetto da Covid-19, sia portatore del virus, sia pur asintomatico. La risposta viene data dopo 2-3 giorni e è confermata da un secondo tampone positivo. La guarigione si ha con due tamponi negativi

I test sierologici ricercano nel sangue del paziente gli anticorpi prodotti dal suo sistema immunitario e compaiono dopo circa 10-15 giorni dal contagio. Compaiono prima gli **anticorpi IgM**, indicatori di **infezione recente** e rimangono per circa 2 settimane; gli **anticorpi IgG**, che possono rimanere elevati e **individuabili per mesi**. La **risposta potrebbe essere protettiva** per mesi o qualche anno), mentre gli asintomatici o paucisintomatici hanno pochi anticorpi inefficaci

L: lockdown

L'Italia è stata in **lockdown** per il coronavirus, come tanti Stati a livello **mondiale**. In italiano significa **"isolamento" o "blocco"**, cioè blindare le attività; è un protocollo di emergenza che impedisce alle persone di muoversi, in modo da salvaguardarne la salute o la vita. Nei mesi scorsi, l'Italia è stata in lockdown, cioè blindata per evitare la diffusione del virus. Da questo periodo sono derivati **effetti positivi**, per il rallentamento della diffusione del virus ed **effetti negativi**: la crisi lavorativa delle aziende, milioni di lavoratori a casa con figli minori per la chiusura delle scuole, la riduzione delle attività sanitarie routinarie e di screening e i disturbi di ansia e depressione.

M: mascherine, guanti, igienizzanti

La **mascherina** è una barriera per sé stessi e gli altri per evitare la diffusione del virus: deve essere usata nei luoghi chiusi e all'aperto se non vi è adeguato distanziamento da altri. (DPCM 14/7/2020) E' obbligatoria per operatori sanitari e del commercio per la loro attività.

I **guanti** sono necessari per addetti alla pulizia, alla ristorazione o al commercio di alimenti e obbligatori per assistenza ospedaliera o domiciliare, mantenendo la pulizia delle mani

I **prodotti per la disinfezione e detersione** sono efficaci contro il virus. Le mani si disinfettano con acqua e sapone o con prodotti a base alcolica, superfici e pavimenti con prodotti a base alcolica o base di cloro allo 0,1% di cloro attivo; i servizi igienici con prodotti a base di cloro attivo allo 0,5%. Eseguire sempre le pulizie con guanti e leggere bene le istruzioni sulla etichetta del prodotto

N: nomenclatura virale: i coronavirus

I coronavirus umani conosciuti ad oggi, sono sette, alcuni identificati diversi anni fa (i primi negli anni Sessanta) e alcuni identificati nel nuovo millennio.

Coronavirus umani comuni: 1 - 229E (coronavirus alpha), 2 - NL63 (coronavirus alpha), 3 - OC43 (coronavirus beta) 4 - HKU1 (coronavirus beta)

Altri coronavirus umani

5 - MERS-CoV (il coronavirus beta che causa la Middle East respiratory syndrome)

6 - SARS-CoV (il coronavirus beta che causa la Severe acute respiratory syndrome)

7 - SARS-CoV-2 (il coronavirus che causa la COVID-19)

O: Ordinanze, DPCM e DL

I provvedimenti relativi all'emergenza Coronavirus emanati tra il 31 /01/2020 e il 16/06/2020 dal Governo sono oltre 40 (DPCM e DL) dal Dipartimento della Protezione Civile (Ocdpc) oltre 30, dal Ministero della Salute(Ordinanze e Circolari) oltre 130. Tutti sono stati emanati per l'attuazione e il coordinamento delle misure occorrenti per il contenimento e contrasto dell'emergenza epidemiologica COVID-19 sia per l'aspetto sanitario che per quello economico e.

App Immuni : App non obbligatoria di contact tracing su scala nazionale disponibile dal 15 giugno, utile per tracciare i casi di Covid-19 nella fase 2, che si integra con il SSN.

P: plasma iperimmune

La terapia con **plasma iperimmune** ottenuto da pazienti convalescenti é già stata utilizzata per curare le epidemie di Ebola nel 2014 e della SARS nel 2002 I guariti sviluppano anticorpi contro i virus, il plasma, contenendo una notevole carica anticorpale, aiuta a combattere l'infezione.

Il sangue del guarito da CoViD- 19 viene raccolto attraverso un separatore cellulare che divide il plasma con gli anticorpi, dalla parte cellulare (globuli rossi, piastrine);viene congelato e infuso, nei pazienti infetti.

Lo studio sul il plasma iperimmune, iniziato al Policlinico San Matteo di Pavia, si è successivamente diffuso in tutte le Regioni.

Q: qualità di vita

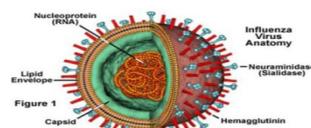
Una adeguata **Qualità di Vita** si ottiene con un **buon stato di nutrizione** che garantisce una condizione di salute tale da permettere una risposta del sistema immunitario a qualunque tipo di malattia batterica o virale o parassitaria. La presenza di uno **scadente stato di nutrizione**, malattie preesistenti come diabete, malattie respiratorie croniche, cardiovascolari, obesità, rendono il soggetto **immunodepresso**. Sono caratterizzate da una infiammazione generalizzata che rende più grave la malattia da COVID 19. I **soggetti obesi** hanno avuto gravi sintomi e **prognosi negativa** di malattia COVID,. Le donne incinte obese con COVID19 erano a più alto rischio sia per sé stesse che per il feto. **Particolare attenzione viene data al mantenimento di un adeguato stile di vita ad una dieta adeguata, all'esercizio fisico, a ridurre gli stress specie nel periodo del lockdown.**

R: RSA (Residenze sanitarie assistenziali)

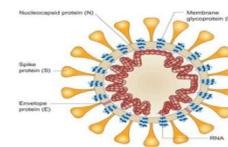
Le **residenze sanitarie assistenziali (RSA)** sono una particolare tipologia di strutture di ospitalità e di ricovero per un tempo determinato o continuativo, dedicate agli anziani o a disabili non autosufficienti che necessitano di cure e supporto e non possono avere assistenza a domicilio. Le **RSA** sono esposte al rischio di infezione da coronavirus SARS-Cov-2, poiché hanno ospiti over 65 con pregressa patologia cardiovascolare, patologia respiratoria cronica, diabete; la mortalità aumenta con l'età. **Documento esecutivo approvato il 31/03/2020:** le strutture devono disporre di un piano d'azione che comprende 5 elementi: 1) ridurre la morbilità e la mortalità tra le persone infette; 2) minimizzare la trasmissione; 3) garantire la protezione degli operatori sanitari; 4) mantenere il funzionamento del sistema sanitario; e 5) mantenere la comunicazione tra gli ospiti e i loro familiari con mezzi telematici. In Italia le 1.356 RSA avevano 97.521 ospiti all'inizio di febbraio, con una media di 72 residenti per struttura. Dal primo febbraio a fine maggio sono risultati 9.154 decessi nelle RSA, con una maggiore incidenza in Lombardia, Piemonte e Veneto. Il tasso di mortalità, per qualsiasi causa è stato del 9,1 %

S: stagionalità della epidemia

Per il **COVID 19 Coronavirus**, andamento stagionale e distanziamento "intermittente". Il nuovo coronavirus, potrebbe diventare stagionale, un po' come l'influenza. E se il distanziamento sociale è senz'altro fondamentale per ridurre l'arrivo di pazienti critici in ospedale, la trasmissione di Covid-19 potrebbe riprendere forza una volta che queste misure saranno revocate, mettendo nuovamente in difficoltà le strutture sanitarie, tanto che potrebbe essere necessario mantenere il distanziamento sociale in modo intermittente anche nel 2022, per affrontare le ondate epidemiche



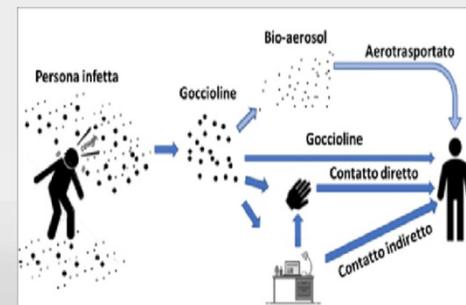
Influenza Virus



Coronavirus

T: trasmissione

Il nuovo Coronavirus è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto stretto con una persona malata. La via primaria sono le goccioline del respiro (droplet) delle persone infette ad esempio tramite: la saliva, tossendo e starnutendo, contatti diretti personali, le mani, ad esempio toccando con le mani non lavate bocca, naso o occhi. In casi rari il contagio può avvenire attraverso contaminazione fecale.



U : universalità

Una **pandemia** (dal greco pan-demos, "tutto il popolo") è una malattia epidemica che, diffondendosi rapidamente tra le persone, si espande in vaste aree geografiche su scala planetaria, coinvolgendo di conseguenza gran parte della popolazione mondiale, nella malattia stessa o nel semplice rischio di contrarla. Nella foto accanto le pandemie del ventesimo secolo



V: Vaccino

Dalla ricerca al mercato. Il primo passo di un vaccino è identificare l'antigene che induca la risposta immunitaria; il vaccino (che può avere come base l'agente infettivo attenuato, ossia reso non patogeno, o inattivato, ossia "ucciso"), si passa alla fase di sperimentazione preclinica in vitro e in vivo (su esseri viventi) per valutarne l'efficacia, la qualità e la sicurezza; a questo punto iniziano gli studi clinici: il vaccino viene testato prima su alcune decine di persone, poi su un numero crescente di volontari. Prima di essere immesso sul mercato, deve quindi essere approvato dall'OMS e registrato dalle autorità competenti (AIFA, EMA, FDA). Ad oggi si chiede che sia universalmente distribuito e gratuito.



W: Wuhan

Il 31/12/ 2019, le autorità sanitarie cinesi hanno notificato un focolaio di casi di polmonite ad eziologia non nota nella città di **Wuhan (Provincia dell'Hubei, Cina)**. Molti dei casi iniziali hanno riferito un'esposizione al Wuhan's South China Seafood City market (si sospettava la trasmissione da animali vivi). Il 9 /1/ 2020, il China CDC (Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie della Cina) ha identificato un nuovo coronavirus (chiamato 2019-nCoV) come causa eziologica di queste patologie



Z: paziente Zero

Con il termine **paziente zero** si intende il primo paziente che, avendo contratto un virus forse da una collega cinese,, l'ha trasmesso per primo ad altre persone, che ne hanno contagiate altre.

Per l'Italia il paziente Zero è stato individuato in un soggetto di 38 anni, Mattia, di Codogno in provincia di Lodi, che presentatosi il 18 febbraio 2020 al PS della sua città con sintomi influenzali, si è successivamente aggravato tanto da ricorrere nuovamente alle cure dei sanitari : è stato sottoposto a tampone per Covid-19, che risultò positivo. È stato ricoverato per lungo tempo in terapia Intensiva, da cui è uscito guarito dopo mesi.

