

Nuovo coronavirus

Vero o falso: 16 misure di igiene utili nella vita quotidiana

Le seguenti informazioni si basano sulle attuali evidenze della letteratura scientifica. Le conoscenze disponibili sul nuovo coronavirus e la malattia associata saranno aggiornate regolarmente sulla base delle nuove acquisizioni.

1. Come si trasmette il virus che causa il COVID-19?

La modalità di trasmissione del virus avviene più comunemente a partire dalle goccioline emesse dal tratto respiratorio, prodotte, in particolare, tossendo o starnutando. In questo modo, queste ultime si trasferiscono direttamente sulle mucose del naso e della bocca, oppure negli occhi, di un'altra persona, contagiandola, soprattutto se troppo vicina. Da qui la raccomandazione di mantenere 2 metri di distanza. La trasmissione può avvenire anche attraverso le mani, contaminate direttamente da goccioline infettive prodotte tossendo o starnutando o indirettamente dal contatto con superfici cariche di virus. Toccandosi il viso con mani sporche, la contaminazione avviene attraverso la bocca, il naso o gli occhi.

In generale, oltre alla trasmissione tramite goccioline, esiste anche la trasmissione tramite aerosol, **ma allo stato attuale delle conoscenze sul nuovo coronavirus questa modalità non è ancora stata dimostrata scientificamente**¹. Recenti studi in laboratorio dimostrano, in determinate condizioni, una certa persistenza del virus negli aerosol. L'autorità federale e diversi altri esperti nutrono tuttavia un forte scetticismo sulla possibilità che, nelle usuali condizioni della vita quotidiana, il virus possa essere trasmesso attraverso gli aerosol.

Il virus è stato pure rilevato nelle feci di persone malate, ma anche in questo caso, al momento, non è ancora stato possibile dimostrare una via di contagio effettiva.

2. Per quanto tempo il virus persiste sulle superfici?

Studi scientifici riportano che il **virus può rimanere sulle superfici per un tempo piuttosto variabile**. A dipendenza del tipo di materiale considerato, e dell'azione di fattori come la temperatura e l'umidità, esso **può persistere per alcune ore o fino a pochi giorni**.

3. È possibile che il virus possa essere trasmesso tramite superfici contaminate?

Il virus può essere trasmesso in modo indiretto toccando una superficie contaminata. Le superfici soggette a un maggior numero di contatti da parte di molte persone sono le più sensibili (maniglie di porte, interruttori, bottoni di ascensori, ecc.). Seguendo le misure

¹ Nella trasmissione via goccioline, le particelle espulse tramite la tosse o uno starnuto sono di grandi dimensioni e il loro peso le porta a cadere e a fermarsi sul primo ostacolo (altra persona, superfici, ecc.), mentre nella trasmissione via aerosol le particelle, sempre espulse tramite la tosse o uno starnuto, sono di piccolissime dimensioni e molto leggere e questo fa sì che restino in aria in sospensione molto più a lungo prima di scendere verso il basso.

d'igiene, lavando e disinfettando le mani ed evitando di toccarsi il viso, si evita efficacemente questa trasmissione indiretta. La via di trasmissione attraverso le superfici contaminate è comunque meno frequente rispetto a quella diretta attraverso goccioline.

4. Quali sono le misure igieniche personali fondamentali da seguire per proteggere se stessi e gli altri?

4.1 Una misura di fondamentale importanza consiste in **un frequente e accurato lavaggio delle mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi** (guarda il [video](#) dell'Ufficio federale della sanità pubblica). In alternativa, qualora ciò non fosse possibile, occorre **disinfettare le mani con un disinfettante comune a base alcolica** (etanolo 70-80% o isopropanolo/miscele di questi alcoli 60-80%). Entrambi i metodi, se eseguiti correttamente, permettono l'eliminazione del virus. È importante lavare o disinfettare le mani frequentemente, in particolare (lista non esaustiva): ogni volta dopo aver soffiato il naso, dopo aver tossito o starnutito nelle mani, al rientro a casa, prima di manipolare alimenti, prima/dopo i pasti, dopo aver utilizzato il WC, dopo aver cambiato i pannolini, dopo aver toccato un animale, dopo aver maneggiato spazzatura, dopo aver utilizzato i trasporti pubblici e dopo aver toccato delle superfici frequentemente toccate da altre persone.

Nell'ambito del lavaggio e della disinfezione delle mani si consiglia di prediligere il lavaggio con acqua (non troppo calda) e sapone, evitando l'abuso di disinfettanti a base alcolica e impiegando, secondo necessità, creme idratanti. Tutto ciò, per ovviare a un logorio dello strato protettivo naturale della pelle.

4.2 È importante **tossire o starnutire in un fazzoletto di carta** (da gettare in seguito in un cestino), oppure nella piega del gomito, qualora il fazzoletto non sia immediatamente disponibile. Questa misura è essenziale per evitare la diffusione del virus nell'ambiente: infatti, attraverso un colpo di tosse o uno starnuto, le goccioline emesse potrebbero raggiungere altre persone distanti a meno di 2 metri, oltre che depositarsi sulle superfici.

4.3 **Non bisogna toccarsi la bocca, il naso o gli occhi se le mani non sono state accuratamente lavate o disinfettate.** Le mani sono ottimi vettori per la trasmissione di germi di qualsiasi genere. Toccando una superficie contaminata e portando in seguito le mani al viso, il rischio di trasmissione del virus aumenta.

4.4 Considerando le vie di trasmissione in precedenza elencate, è anche importante **evitare contatti ravvicinati come strette di mano, abbracci e baci.**

Valgono ovviamente sempre tutte le altre misure di protezione indicate dalla campagna nazionale "[Così ci proteggiamo](#)".

5. Mascherine sì o no? Guanti sì o no?

Al personale non sanitario e alle persone sane non è raccomandato l'utilizzo di mascherine igieniche. Ad ogni modo, queste **non** proteggono efficacemente una persona sana da un contagio. Le persone con sintomi respiratori/influenzali che devono recarsi dal medico, o che vivono sotto lo stesso tetto, devono portare la mascherina per evitare di

contagiare altre persone attraverso l'emissione di goccioline infette, se non possono garantire una distanza di almeno 2 metri da altre persone.

Un'accurata e frequente igiene delle mani, in assenza di contatti con bocca, naso, o occhi, rende superfluo l'utilizzo di guanti di protezione. Il virus non penetra attraverso la pelle sana ma solo tramite le mucose.

Il fatto di **indossare una mascherina igienica, o i guanti monouso, potrebbe infondere una falsa sicurezza, portando in secondo piano le regole fondamentali d'igiene personale e di distanza sociale.** Indossando i guanti, la trasmissione può avvenire nello stesso modo che in loro assenza, se le norme igieniche non sono rispettate.

6. Come organizzare la pulizia in casa?

Per pulire casa, è corretto applicare metodi di pulizia utilizzati nelle condizioni di normalità, facendo uso di acqua e di comune detergente. Oltre alle prassi di routine, è consigliabile porgere attenzione alla pulizia accurata degli oggetti o delle superfici che sono toccate con maggiore frequenza. Le stoviglie e i bicchieri possono essere lavati normalmente in lavastoviglie, oppure a mano, **con il normale detersivo per piatti.** Si può utilizzare **la lisciva abituale per la biancheria**, che va lavata regolarmente in lavatrice, **senza l'aggiunta di disinfettante.** **Le misure di una buona igiene personale e le raccomandazioni** citate in precedenza devono prevalere sulla disinfezione frequente delle superfici con candeggina o altri disinfettanti. Si raccomanda una particolare attenzione alle indicazioni di sicurezza sulle etichette dei prodotti chimici.

7. Come organizzare lo smaltimento dei rifiuti domestici?

Presso le economie domestiche, si raccomanda di raccogliere i rifiuti potenzialmente infetti (mascherine, fazzoletti, articoli d'igiene e fazzoletti di carta, ecc.) subito dopo il loro uso, attraverso **l'utilizzo di sacchetti di plastica.** Questi ultimi devono essere chiusi con un nodo e posti in un raccoglitore per rifiuti munito di coperchio. Lo smaltimento può avvenire tramite il **sacco dei rifiuti solidi urbani** del proprio Comune.

Al fine di escludere pericoli di contagio, le economie domestiche di persone ammalate o in quarantena devono rinunciare alla raccolta separata dei rifiuti. Le bottiglie in PET, le confezioni in alluminio, la carta riciclabile, ecc. devono essere smaltite **nel normale sacco dei rifiuti solidi urbani**, insieme agli altri rifiuti domestici. A tali economie domestiche si chiede pure di rinunciare alla raccolta degli scarti vegetali nell'apposita raccolta o nell'impianto di compostaggio.

8. Quali misure igieniche deve osservare una persona affetta da COVID-19?

Seguire le [Istruzioni di auto-isolamento](#) dell'Ufficio federale della sanità pubblica.

9. Cosa deve considerare una persona che vive sotto lo stesso tetto di una persona affetta da COVID-19?

Seguire le [Istruzioni di auto-quarantena](#) dell'Ufficio federale della sanità pubblica.

10. Il virus può essere trasmesso toccando lettere, pacchi, confezioni di alimenti?

Finora, **non è mai stata documentata una trasmissione del virus tramite lettere, pacchi o confezioni di cibo acquistate al supermercato**. Presso i supermercati, nell'ambito del riempimento degli scaffali, per escludere contaminazioni delle superfici, il personale è invitato a osservare le regole d'igiene e precauzionalmente indossa dei guanti e altri mezzi di protezione.

Prestando attenzione alle fondamentali norme igieniche, la manipolazione di oggetti non accresce il rischio di trasmissione. **Confezioni e involucri per alimenti non devono essere lavati o disinfettati**. Per contro, si consiglia di lavare le mani dopo la manipolazione della spesa a casa e preventivamente prima e dopo la preparazione dei pasti.

11. Cosa devono fare i supermercati per proteggere i propri clienti?

Tutte le attività commerciali devono **garantire le distanze sociali e mettere in atto le misure igieniche** accresciute ritenute sufficienti e adeguate all'attuale situazione.

Vedi le [Direttive Covid-19-attività commerciali](#) dello Stato maggiore cantonale di condotta.

12. Il virus può essere trasmesso tramite alimenti?

Finora non è nota alcuna trasmissione del coronavirus all'essere umano attraverso gli alimenti. Per tutti gli alimenti valgono le buone norme igieniche consuete, che devono essere rispettate da chiunque manipola il cibo. Maggiori informazioni al riguardo sono disponibili all'indirizzo <https://sicurezzaatavola.ch/>. Per un'ulteriore protezione seguire le regole di igiene e di comportamento generali della campagna nazionale «Così ci proteggiamo» (<https://ufsp-coronavirus.ch/>), ossia lavare le mani per almeno 20 secondi con acqua e sapone prima di preparare gli alimenti e prima di consumarli.

13. Quali precauzioni deve seguire una persona vulnerabile che riceve la spesa a casa?

È prioritario osservare **le fondamentali regole d'igiene personale, così come quelle concernenti il mantenimento delle distanze sociali**. La borsa della spesa può essere ritirata all'entrata della porta e il contenuto riposto negli spazi abituali, lavando accuratamente le mani a seguito della manipolazione. Non è necessario né utile indossare dei guanti nel corso della movimentazione delle borse della spesa (né per chi le consegna né per chi le riceve).

Gli alimenti non devono assolutamente essere posti in "quarantena" all'entrata di casa, o in altri luoghi. È fondamentale che gli alimenti sensibili (ad esempio: latticini, carne, pesce, surgelati, ecc.) siano riposti immediatamente in frigorifero, rispettivamente nel congelatore.

14. Il virus può essere trasmesso attraverso la suola delle scarpe?

Non vi è nessuna evidenza di casi di trasmissione del virus attraverso le soles delle scarpe. Valgono le buone regole dell'igiene personale e della casa. È consigliabile evitare di posare i piedi con le scarpe su altre superfici al di fuori del pavimento. Non è necessario conservare le scarpe utilizzate all'esterno in un contenitore separato.

15. Gli animali di compagnia possono trasmettere il virus?

Al momento, non ci sono informazioni sufficienti a tale riguardo. Gli scienziati ritengono che il rischio sia molto basso. Gli ammalati di COVID-19 dovrebbero comunque evitare il contatto con il proprio animale domestico e, idealmente, affidarlo a terze persone. I cani e gatti che vivono in un'economia domestica in quarantena non richiedono dei bagni speciali o disinfezioni. Vale la buona regola, anche per evitare la trasmissione di altri tipi di germi, di lavare le mani dopo il contatto con un animale.

16. Bisognerebbe disinfettare gli spazi esterni?

Non vi è evidenza scientifica che una disinfezione di piazze, strade, edifici o altro possa incidere sulla trasmissione/diffusione del virus. Oltre a una verosimile inefficacia di una tale azione per contrastare la trasmissione del virus, una disinfezione degli spazi esterni pubblici o privati comporterebbe un rischio ambientale accresciuto, con delle conseguenti possibili contaminazioni delle acque di superficie e delle falde acquifere.

Solo osservando le regole d'igiene personale e di distanziamento sociale è possibile proteggere se stessi e gli altri in modo efficace.

Al di fuori del settore sanitario, queste regole di comportamento servono molto di più di qualsiasi misura d'igienizzazione mediante l'utilizzo di disinfettanti. Mascherine e guanti possono potenzialmente portare a un allentamento delle misure d'igiene individuali fondamentali, attraverso una falsa percezione di sicurezza e protezione.