

COVID-19 e riapertura delle scuole: suggerimenti e consigli dei medici di famiglia



SIMG
SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE
E DELLE CURE PRIMARIE



A cura di:

Claudio Alberto Cricelli

Presidente S.I.M.G. Società Italiana Medicina Generale

Alessandro Rossi Responsabile

Ufficio di Presidenza

della Macro-Area “Patologie Acute” S.I.M.G. e

Segretario Regionale S.I.M.G. Umbria, Terni

Ignazio Grattagliano

Segretario Regionale S.I.M.G. Puglia, Bari

Valeria Zurlo

Coordinatrice S.I.M.G. Molise

con la collaborazione di:

Luigi Bertinato, Paolo Fortunato D’Ancona,

Istituto Superiore di Sanità, Roma

con il patrocinio di:



Presentazione

Questa Guida al rientro a scuola affianca e non sostituisce le regole e le disposizioni degli organismi sanitari e scolastici.

Nella logica della cultura digitale essa sarà resa disponibile attraverso tutti i canali di comunicazione ed offerta a chiunque voglia diffonderla citandone la fonte e l'origine.

I suoi contenuti saranno aggiornati ogni volta che sarà necessario.

La Guida nasce nella dimensione che noi Medici conosciamo meglio di tutti. La dimensione della vita quotidiana con le domande, i dubbi, le preoccupazioni, i problemi e le soluzioni, che famiglie, genitori, nonni, studenti pongono ogni giorno al loro Medico di Famiglia.

Abbiamo raccolto queste esperienze preparando una Guida pratica che risponda a queste esigenze ed in maniera rapida ed amichevole ai bisogni di conoscenze e di comportamenti delle famiglie italiane.

La Guida è stata realizzata dalla S.I.M.G. con il forte sostegno delle istituzioni che hanno prodotto i materiali di riferimento ed hanno rivisto il testo suggerendo correzioni ed integrazioni.

L'ISS è il nostro interlocutore Scientifico primario. I documenti e le raccomandazioni nel corso della Pandemia Covid-19 e quelli per il rientro negli Istituti Scolastici di ogni ordine e grado sono stati il riferimento della S.I.M.G..

Il Ministero dell'Istruzione ha sostenuto questa iniziativa ed ha rivisto e corretto le indicazioni del documento offrendo suggerimenti preziosi. Grazie al supporto del Ministero e del Ministro Lucia Azzolina ed alla preziosa collaborazione tecnica dei suoi collaboratori Vincenzo Lifranchi ed Ispettrice Laura Pazienti la Guida è stata rapidamente aggiornata e resa coerente alle norme Ministeriali.

La Società Italiana delle Malattie Infettive e Tropicali, ha fornito il Patrocinio. Con la Simit sin dall'inizio della pandemia abbiamo costruito uno straordinario rapporto di collaborazione scientifica e professionale.

La Fimmg ha sostenuto il progetto ed offerto il proprio patrocinio a testimoniare la comunità di intenti della Medicina Generale Italiana.

Ringraziamenti

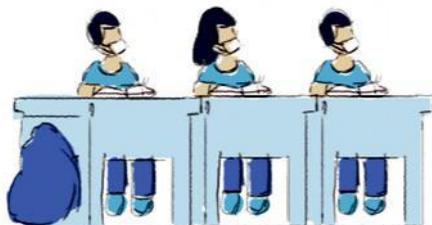
Ringraziamo e siamo riconoscenti al Ministro Roberto Speranza che ci ha testimoniato anche in questa circostanza la sua fiducia e la sua vicinanza ed il suo apprezzamento.

Ringraziamo il Prof. Silvio Brusaferrò, Presidente dell'ISS ed i suoi collaboratori dell'Iss, Luigi Bertinato e Paolo Fortunato D'Ancona per i contributi e gli apporti continui forniti alla Guida.

Ringraziamo oltre agli autori citati, tutti i collaboratori, i Medici della S.I.M.G. e quanti, cittadini, studenti, famiglie e personale della Scuola ci hanno offerto con le loro osservazioni e domande lo spunto per la scrittura di questa Guida.

COVID-19 e riapertura delle scuole: suggerimenti e consigli dei medici di famiglia

La grande sfida della scuola	6
Vademecum a casa	12
Vademecum a scuola	19
Scenari possibili e comportamenti da adottare	24
Note di vademecum università	27
Checklist per studenti	28
Bibliografia di riferimento	29



LA GRANDE SFIDA DELLA SCUOLA

L'epidemia di COVID-19 ha completamente sconvolto l'ordine quotidiano delle attività lavorative, scolastiche, ricreative, religiose, sportive, associative e familiari. In questi giorni l'attenzione è fortemente focalizzata sulla riapertura delle scuole come valido banco di prova per la tenuta del SSN e della società stessa in senso lato, già messe a dura prova durante i mesi primaverili.

Oggi giorno abbiamo tutti, come medici di famiglia, la volontà che i nostri giovani possano ritornare a scuola in completa sicurezza, forti anche di una costante sorveglianza sanitaria che può essere garantita solo con una massima collaborazione tra famiglia, scuola e servizi sanitari.

Questa guida ha l'intento di fornire un supporto alle famiglie, agli studenti e al personale delle scuole di ogni ordine e grado e universitarie con il fine di trovare rapidamente le risposte a comuni ma mai scontate domande, soprattutto con l'approssimarsi della stagione influenzale con cui l'epidemia di COVID-19 condivide molti aspetti.





COVID-19 e INFLUENZA: trova le differenze

L'influenza ed il COVID-19 sono entrambe malattie contagiose delle vie respiratorie causate però da agenti virali diversi. Poichè molti sintomi sono comuni alle due malattie, può risultare difficile distinguerle basandosi solo sui sintomi e quindi può rendersi necessaria per confermare il sospetto di una o dell'altra l'esecuzione di esami diagnostici diretti (tampone rino-faringeo) o indiretti (ricerca anticorpi circolanti). Tuttavia, importanti differenze non solo nosografiche ma anche trasmissive e terapeutiche ne permettono la distinzione, anche se molto non è ancora noto sulla malattia da COVID-19.

INFLUENZA

Virus a RNA dell'Influenza
(A, B o C)

Molta variabilità (da forme asintomatiche a manifestazioni severe)

- Febbre o sensazione di febbre
- Brividi
- Tosse
- Respiro corto o affannoso
- Stanchezza
- Faringite
- Rinorrea o intasamento nasale
- Mialgie diffuse
- Cefalea
- Vomito e diarrea (più frequenti nei bambini)



Qual è
la causa?

Quali sono i
sintomi ed i
segni più
frequenti?

COVID-19

Virus a RNA
(SARS-CoV-2)

Molta variabilità (da forme asintomatiche a manifestazioni severe)

- Febbre o sensazione di febbre
- Brividi
- Tosse
- Respiro corto o affannoso
- Stanchezza
- Faringite
- Rinorrea o intasamento nasale
- Mialgie diffuse
- Congiuntivite
- Cefalea
- Vomito e diarrea (più frequenti nei bambini)
- Perdita dell'olfatto (anosmia) e del gusto (ageusia)
- Vasculiti periferiche (rare, nei bambini)

Questa lista di sintomi è in continuo aggiornamento con il progresso sulla conoscenza della malattia.

INFLUENZA

Bambini: respiro frequente o affannoso, labbra bluastre o volto cianotico, dolore toracico, mialgie (il bambino si rifiuta di camminare), disidratazione, anuria (ridotta produzione di urine), confusione o torpore, convulsioni, febbre alta (>40°C).

Adulti: difficoltà a respirare o respiro corto, dolore toracico o addominale, vertigini, confusione, difficoltà a svegliarsi, convulsioni, anuria, debolezza estrema, febbre o tosse che peggiora, peggioramento delle condizioni croniche di fondo.

I sintomi dell'influenza generalmente compaiono improvvisamente e la malattia può in alcuni casi essere grave fino a portare alla morte. La maggior parte delle persone che si ammalano di influenza recuperano in pochi giorni, al massimo non oltre le 2 settimane. Alcuni, a qualsiasi età, sviluppano complicanze da lievi (es – sinusite, otite) a gravi (es – polmonite, miocardite, encefalite, miosite) a gravissime (sindrome da distress respiratoria acuta, sepsi generalizzata).

I primi sintomi si manifestano da 1 a 4 giorni dopo il contagio.



Quali sono i sintomi d'allarme?

COVID-19

Difficoltà a respirare o respiro corto, dolore o senso di oppressione toracica, confusione, difficoltà a svegliarsi, convulsioni, anuria (ridotta produzione di urine), febbre o tosse che peggiora, peggioramento delle condizioni croniche di fondo, astenia marcata.

Quali sono le possibili complicanze?

Tra le complicanze gravi della malattia ci sono le trombosi di arterie e vene polmonari, cardiache, cerebrali e periferiche.

Dopo quanto tempo dall'esposizione compaiono i sintomi?

I sintomi compaiono in genere 5 giorni dopo il contagio ma il range varia da 2 a 14 giorni.

INFLUENZA

Si può essere infettanti già nei giorni precedenti la comparsa dei primi sintomi. Gli adulti sono maggiormente contagiosi nei primi 3- 4 giorni della malattia e in molti restano contagiosi per circa 1 settimana. Il periodo di contagiosità è più lungo per i bambini e per gli immunodepressi.

Si diffonde da persona a persona attraverso il contatto ravvicinato e i droplets (goccioline di saliva) prodotte dai pazienti attraverso il parlare, tossire, starnutire. Queste particelle possono raggiungere bocca, naso, occhi delle persone vicine o essere inalate fino a raggiungere i polmoni. È inoltre possibile infettarsi attraverso stretta di mano o toccando una superficie o un oggetto su cui si sono depositati i droplets e portandosi poi la mano a contatto con bocca, naso, occhi.



Per quanto tempo il paziente è infettante?

Come si diffondono l'influenza e il coronavirus

COVID-19

DIFFERENZE

Si può essere infettanti già nei giorni precedenti la comparsa dei primi sintomi. Il periodo di contagiosità dei pazienti con COVID-19 è di gran lunga maggiore rispetto all'influenza ma non è stato ancora definito del tutto. È possibile che la diffusione del virus inizi già 2 giorni prima della comparsa dei sintomi e continui per almeno 10 giorni. È inoltre possibile che soggetti asintomatici o ex-sintomatici restino contagiosi per altri 10 giorni dopo essere risultati positivi al test diretto.

Si diffonde come l'influenza. Si pensa che la diffusione del COVID-19 avvenga principalmente e più facilmente per contatto diretto da persona a persona anche da portatori asintomatici; tuttavia le modalità di trasmissione sono ancora in fase di studio incluso anche l'ipotesi che la diffusione possa avvenire per modalità "sostenuta" (passaggio da persona a persona senza interruzione). In senso generale, più stretto e prolungato è il contatto più elevata è la probabilità di infettarsi.

INFLUENZA

Prendi precauzioni per proteggere gli altri dal contagio:

- Copri naso e bocca con fazzoletto se starnutisci o tossisci, e poi cestinalo
- Lava spesso le mani con acqua e sapone o in alternativa con soluzione alcolica
- Pulisci e disinfetta le superfici potenzialmente contaminate
- Resta a casa fino a quando ti sentirai meglio (almeno 24 ore dopo che sia sfebbrato senza farmaci)



Cosa fare se si hanno sintomi?

COVID-19

Controlla te stesso e proteggi dal contagio le altre persone in casa e fuori.

Tutti i consigli elencati nel paragrafo dell'influenza sono validi anche nel caso si tratti di COVID-19.

Di seguito verranno dettagliati i consigli da seguire.

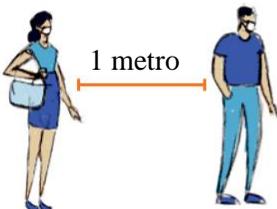
POCHE DIFFERENZE, TANTE SIMILITUDINI...

Quali sistemi e metodi di protezione sono consigliati e quali norme di comportamento?

PER PREVENIRE:

I seguenti passaggi diminuiscono in effetti la diffusione del virus:

- **Mantenere distanziamento interpersonale** (circa 1 metro). È la misura più importante.
- **Lavarsi le mani spesso** con acqua e sapone o nel caso di indisponibilità con disinfettanti alcolici (70%).
- **Pulire e disinfettare** frequentemente le superfici.
- **Coprire bocca e naso** con mascherina quando in vicinanza di altre persone e sempre quando si è in movimento.



IN CASO DI CONTAGIO DA SARS-CoV-2

1. **Resta a casa** tranne che per eventuali cure mediche non rimandabili (es – urgenze chirurgiche, ginecologiche, cardiologiche, fratture, ...). La maggior parte dei soggetti infettati ha una malattia lieve e guarisce stando a casa senza cure mediche particolari. Non frequentare luoghi pubblici.
2. **Prenditi cura di te stesso**: resta a letto, idratati, assumi farmaci da banco tipo paracetamolo per sentirti meglio.
3. **Mantieni contatti con il tuo medico**, informalo prima di assumere farmaci e soprattutto se avverti difficoltà nel respiro o compaiono altri sintomi di allarme (respiro affannoso, dolore toracico, confusione, sonnolenza, instabilità nel de-ambulare, cianosi delle labbra e del volto).
4. **Evita** il trasporto pubblico, spostamenti in mezzi privati con altre persone, taxi.
5. **Mantieni le distanze** dai conviventi.
6. **Rimani da solo in una stanza** evitando contatti con altre persone ed animali. Se possibile usa un bagno personale. Indossa mascherina a copertura di naso e bocca in caso di necessario avvicinamento ad altre persone sia in casa che fuori. Non serve indossare la mascherina se sei solo. In mancanza di mascherina o se non è possibile indossarla, mantieni la distanza di 1 metro da altre persone e copri con fazzoletto bocca e naso in caso di tosse o starnuto. (la mascherina medica FFP2 è riservata al personale medico ed ai soccorritori dell'emergenza). Lava di frequente le mani con acqua e sapone o disinfettale con soluzione alcolica. Evita di toccare oggetti e superfici con mani non lavate.
7. **Evita di condividere oggetti personali** incluso piatti, bicchieri, posate, asciugamani, lenzuola che dovranno essere lavati accuratamente.
8. **Pulisci e disinfetta di frequente le superfici di contatto** (incluso telefono, cellulare, tastiere, maniglia della porta e finestra) nella tua stanza e nel bagno usando guanti monouso. Fai fare queste operazioni ad altre persone nei luoghi e stanze condivise.
9. **Pulisci e disinfetta** tutto ciò che viene a contatto con sangue, feci ed altri fluidi corporei.
10. **Fai ventilare** a lungo le stanze dove soggiorni.
11. **Monitora i sintomi** se presenti: febbre, tosse, ecc.
12. **Segui le istruzioni** fornite dal tuo medico e dal dipartimento di prevenzione e informa loro sui sintomi.

Telefona ed evita di andare in studio per parlare con il tuo medico (molti problemi medici possono essere rinviati o gestiti telefonicamente). Questo atteggiamento proteggerà medico, collaboratori ed altri frequentatori dello studio.

VADEMECUM A CASA

Questa sezione cercherà di fornire chiarimenti ai dubbi più frequenti



La febbre è il solo sintomo sospetto per COVID-19

FALSO

Non esiste una sintomatologia tipica, specialmente in età giovanile, ma ogni sintomo di raffreddamento (scolo nasale, starnuti, mal di gola, tosse) associato o meno a temperatura febbrile ($>37^{\circ}$) e/o sintomi generali come dolori muscolari e mal di testa deve essere considerato un COVID-19 potenziale e messo sotto osservazione secondo le procedure descritte. Anche la comparsa di esantemi cutanei in genere accompagnati a febbre necessita di segnalazione al medico.

È possibile ammalarsi contemporaneamente sia di influenza che di COVID-19

VERO

Si è possibile; i ricercatori stanno studiando quanto frequente possa essere questa evenienza.

I bambini hanno un rischio di contagio inferiore rispetto agli adulti

VERO

Sono segnalati meno casi fra bambini rispetto agli adulti, manifestando anche una sintomatologia più moderata. Tuttavia, da dati riportati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: bambini e adolescenti fino a 18 anni rappresentano dall'1 al 3% dei casi di contagio. Ulteriori studi sono in corso per stabilire il rischio di infezione nei bambini e il loro grado di trasmissione. È recente una ricerca pubblicata su Nature Medicine che ha sviluppato modelli di trasmissione del Covid-19 in base all'età: bambini e giovani sotto i 20 anni, oltre ad essere molto spesso asintomatici, si stima che abbiano una suscettibilità all'infezione pari a circa la metà rispetto a chi ha più di 20 anni.
<https://www.nature.com/articles/s41591-020-0962-9>

I bambini hanno un ruolo nella trasmissione del virus

VERO

Si, sono in grado di trasmettere il virus. Ad oggi, sono stati riportati pochi focolai all'interno di scuole. Inoltre, considerato che i bambini presentano la malattia in forma lieve o asintomatica, i casi possono spesso decorrere inosservati. Alcuni modelli hanno previsto che la riapertura delle scuole possa generare una più ampia trasmissione dell'infezione nella comunità, tuttavia si è in attesa di ulteriori studi.

I bambini fragili o con patologie croniche (asma, diabete...) possono andare a

VERO

Si, ma la frequenza a scuola per un bambino o un operatore scolastico dipenderà dalle sue condizioni di salute. Le attuali evidenze suggeriscono che la presenza di patologie croniche sottostanti (respiratorie, obesità, diabete, cancro) comporti l'ingresso alle categorie a più alto rischio di sviluppare la patologia con maggiore severità. Queste condizioni devono essere certificate dal medico competente. Sembra che tali considerazioni siano valide anche per i bambini, ma sono ancora necessari ulteriori studi. In ogni caso, anche in presenza di benessere psicofisico, è consigliabile prestare maggiore attenzione alle precauzioni e al distanziamento sociale.

Il periodo di incubazione è più breve nei bambini

FALSO

Il periodo d'incubazione nei bambini è lo stesso degli adulti: comunemente i sintomi compaiono dopo 5-6 giorni dall'infezione fino a 14 giorni.

È consigliato vaccinare i bambini e i ragazzi

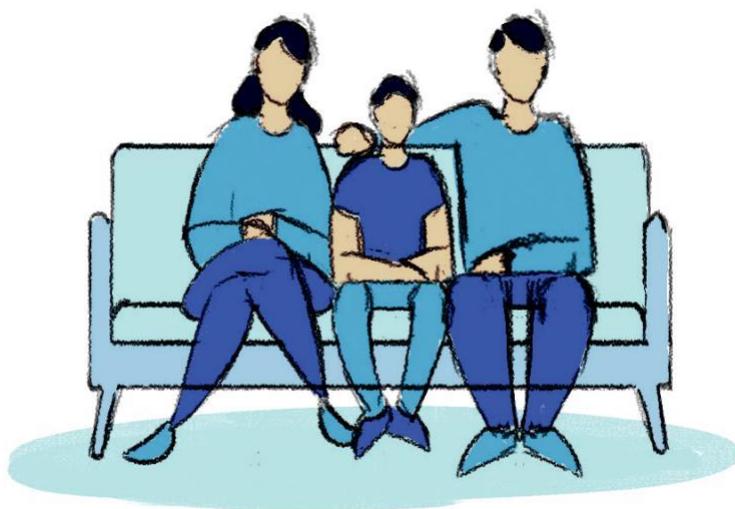
VERO

Si consiglia la lettura di questo documento: https://www.simg.it/documenti/Opuscolo_Vaccini/Opuscolo.pdf

**Il vicino di casa ha il
COVID -19. Siamo
tutti a rischio**

Il rischio di essere contagiati sussiste solo se si rientra nei parametri del "contatto stretto":

- persona che vive nella stessa casa di un caso di COVID-19
- persona che ha avuto un contatto fisico diretto con un caso di COVID-19 (es. stretta di mano)
- persona che ha avuto un contatto diretto non protetto con le secrezioni di un caso di COVID-19 (es - toccare a mani nude fazzo-letti di carta usati)
- persona che ha avuto un contatto diretto (faccia a faccia, sala riunioni, ospedale) con un caso di COVID-19, a distanza minore di 1 metro e di durata maggiore a 15 minuti e senza protezioni



COSA FARE? COSA NON FARE?

In questa sezione vengono forniti consigli e suggerimenti organizzativi e gestionali



COSA FARE



COSA NON FARE

Cosa posso fare per prevenire che mio figlio si contagi?

Scaricare l'App Immuni
Indossare le mascherine fornite dalla scuola anche nel tragitto casa-scuola e viceversa
Educarlo a tossire o starnutire con sicurezza nella piega del gomito o con viso coperto

Assembramenti (feste di compleanno ecc.) senza distanziamento e precauzioni

Quali controlli devo effettuare per vigilare sulla salute di mio figlio e delle altre persone?

Misurare la temperatura ogni mattina prima di recarsi a scuola
Evitare che vada a scuola in presenza di febbre o sintomi sospetti

Consentirgli di recarsi a scuola nonostante la presenza di malessere o febbre

Mio figlio ha sintomi sospetti

Contattare il Medico di Medicina Generale/ Pediatra di Libera Scelta (MMG/PLS) e concordare la comunicazione all'Istituto scolastico
Tenerlo in casa

Consentirgli di uscire o avere contatti in luoghi affollati

Non posso accompagnare mio figlio a scuola

Cercare il passaggio sicuro con altro genitore

Far accompagnare/prelevare da scuola i bambini/ragazzi da parte di soggetti anziani (es - nonni) o soggetti fragili

