



# SIMG

SOCIETÀ ITALIANA DI  
MEDICINA GENERALE E DELLE CURE PRIMARIE

## CONSIGLI CONTRO LA DIFFUSIONE DELLE VIROSI “NATALIZIE”

**a cura di:**

*Claudio Cricelli ed il direttivo SIMG*



Ancora una volta il periodo del Natale sarà “infestato” di virus. Per il terzo anno consecutivo cirolerà il SARS-CoV-2 con le più recenti subvarianti, in compagnia dei virus influenzali e parainfluenzali, del virus respiratorio sinciziale e dei virus del raffreddore comune. In particolare, oltre il COVID-19, quest’anno le previsioni ed i primi casi in Italia dimostrano un’alta virulenza del virus influenzale registrando un picco di incidenza nettamente superiore alle precedenti stagioni in tutte le fasce d’età sia per intensità dei sintomi che per precocità di epidemia come era stato peraltro previsto dalle nostre Società scientifiche già da prima dell’estate.

Pertanto, serve continuare a adottare le misure di prevenzione generale individuali ed ambientali quali: uso della mascherina, lavaggio frequente delle mani (con gel alcolici in assenza di acqua), buona igiene respiratoria (coprire bocca e naso, lavarsi le mani dopo aver starnutito), mantenimento della distanza (1,5 m) tra le persone, ventilazione degli spazi chiusi, disinfezione delle superfici.

Queste misure riducono il rischio di contagio per tutte le malattie infettive respiratorie che caratterizzano questo periodo.

Mentre restiamo in attesa dello sviluppo di nuovi e più duraturi vaccini anti COVID-19, abbiamo pensato di fornire brevi messaggi utili a difendere noi ed i nostri cari dagli attacchi di tanti virus affinché si riesca a limitare al meglio la probabile ondata di casi invernali. Infine, ricordiamo che le misure precauzionali suggerite insieme alle vaccinazioni disponibili sono e saranno sempre più fondamentali strumento di prevenzione.

1. Vaccinarsi contro COVID-19, se non è stato ancora fatto.
2. Richiamare il vaccino anti COVID-19 con la dose booster usando i vaccini bivalenti a mRNA disponibili presso il medico di famiglia o i centri vaccinali. Trascorsi almeno 120 giorni dal precedente richiamo o dalla diagnosi di infezione è possibile per tutti i soggetti al di sopra dei 12 anni richiedere la seconda dose booster e per i soggetti sopra i 60 anni richiedere la dose successiva alla seconda, raccomandata soprattutto per i soggetti fragili e per quelli immunodepressi.
3. Vaccinarsi contro l’influenza. Particolare attenzione deve essere rivolta a: soggetti ad aumentato rischio perché portatori di patologie croniche, donne in gravidanza, anziani. Se in famiglia ci sono persone fragili o che non possono essere vaccinate, è bene che tutti i contatti siano vaccinati. I sanitari si devono vaccinare: chiedete al vostro medico se si è vaccinato
4. Indossare la mascherina riduce il rischio di contagiarsi. Usarla sempre negli ambienti chiusi (anche cinema, teatro,...) e con scarsa ventilazione e anche all’aperto in luoghi molto affollati in cui non sia possibile garantire il distanziamento sociale.
5. Aprire le finestre per far ventilare gli ambienti durante riunioni, pranzi e cene e abbassare i finestrini durante gli spostamenti in macchina qualora ci si muova in gruppo.



6. Ricordarsi che partecipare a giochi di società di tavolo potenzialmente aumenta il rischio di diffusione delle infezioni respiratorie sia per vicinanza con soggetti asintomatici potenzialmente infettanti sia attraverso lo scambio continuo di materiale di gioco (carte, pedine, palline, segna-numeri per la tombola, ...)
7. Stare a casa e non organizzare riunioni in caso di sintomi di malattia respiratoria acuta (febbre, tosse, mal di gola ecc.). Questa indicazione deve essere adottata anche qualora si risulti negativo al test per COVID-19. Evitare in questi casi i contatti stretti con i soggetti anziani o fragili.
8. Fare il test antigenico o molecolare per COVID-19 se si hanno sintomi sospetti.
9. Durante i viaggi in aereo, in pullman o in treno indossare la mascherina e disinfettare le mani frequentemente. Non viaggiare se si hanno sintomi di malattia respiratoria acuta.
10. Preferire gli spazi all'aperto per incontrarsi e riunirsi in maggiore sicurezza durante le vacanze.
11. Evitare se possibile strette di mano, e laddove non indispensabile anche abbracci e baci. Comunque, lavare o disinfettare le mani dopo ogni stretta di mano. Gli abbracci e le strette di mano sono segni di vicinanza e cordialità: ricordiamoci però di limitarli e di lavare o disinfettare le mani successivamente ad essi
12. Adottare le misure di prevenzione fin da ora e soprattutto dalla settimana che precede le festività specialmente se si vive o si hanno contatti frequenti con persone fragili, immunocompromesse e a rischio.

Ricordatevi di consultare il vostro medico di famiglia per i consigli più appropriati e....  
BUON NATALE a tutti!