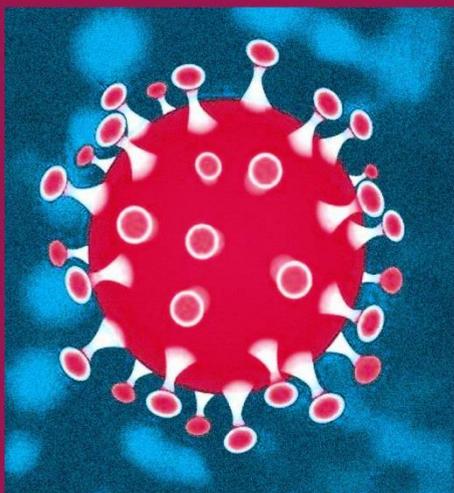


FONDAZIONE M.I.S.I.



MANUALE PRATICO PER LA GESTIONE DOMICILIARE CORRETTA DI COVID-19

LA GESTIONE DOMICILIARE DI COVID 19



MANUALE PRATICO PER PERSONE CON SINTOMI SOSPETTI COVID-19



**QUESTO MANUALE E' STATO PENSATO
SULLA BASE DELL'ESPERIENZA PRATICA
CHE I MEDICI STANNO FACENDO IN CORSIA
PER EVITARE CHE LE PERSONE CON SOSPETTO COVID-19
ARRIVINO TROPPO TARDI IN TENSOSTRUTTURA
O PRONTO SOCCORSO**

**UNA GESTIONE DOMICILIARE CORRETTA
POTREBBE RIDURRE IL RISCHIO DI COMPLICANZE
E DI MORTE DA COVID-19**

**SEI NELLE
AREE PIU'
COLPITE
E HAI QUESTI
SINTOMI?**



**Se vivi in Lombardia
e soprattutto NEI COMUNI PIU' COLPITI DALL'EPIDEMIA
se hai uno o più di questi sintomi, associati a febbre superiore a 37,5°C:**

- **tosse**
- **raffreddore**
- **difficoltà respiratoria**
- **alterazioni dell'olfatto e/o del gusto**
- **congiuntivite**
- **cefalea**
- **affaticabilità**
- **inappetenza**
- **dolori allo stomaco, nausea, diarrea o costipazione**
- **dolori diffusi articolari e/o muscolari**

potresti aver contratto COVID-19

COSA FARE SE PENSI DI AVERE COVID-19



MANUALE PRATICO PER PERSONE CON SINTOMI SOSPETTI COVID-19



SE HAI MENO DI 45 ANNI, NON HAI PATOLOGIE CRONICHE
(es. diabete, tumori, malattie cardiache, polmonari, renali, ecc..)

E HAI SINTOMI LIEVI di tipo respiratorio e/o generale con febbre fugace:

1. quarantena fino a 14 gg dopo la fine dei sintomi;
2. isolarsi dai familiari (stanza propria, mascherina, lavaggio mani, bagno personale se possibile o almeno biancheria personale, pasti a orari differenziati);
3. controllo della temperatura due volte al giorno e autocontrollo dei sintomi.

**SE LA FEBBRE RIMANE ELEVATA, OLTRE 37,5°C PER PIÙ DI 3 GIORNI
O SE HAI PIU' DI 45 ANNI E/O HAI PATOLOGIE CRONICHE**

e anche uno solo dei sintomi precedentemente elencati:

1. chiama subito il medico di famiglia, **NON ASPETTARE**;
2. il medico, se lo ritiene opportuno, potrà prescriverti dei medicinali che, **SE INIZIATI PRECOCEMENTE, POTREBBERO RIDURRE IL RISCHIO DI COMPLICANZE**;
3. prova la temperatura due volte al giorno;
4. procurati un saturimetro (per misurare concentrazione di O₂ nel sangue).

COSA FARE SE PENSI DI AVERE COVID-19



MANUALE PRATICO PER PERSONE CON SINTOMI SOSPETTI COVID-19



Il saturimetro, che puoi trovare in farmacia, e' uno strumento che serve per misurare la concentrazione di ossigeno (O₂) nel sangue.

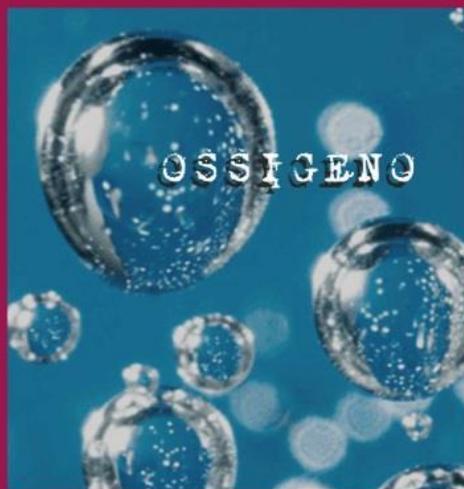
SE HAI IL SATURIMETRO:

- 1. misura la concentrazione di O₂ due volte al giorno;**
- 2. se O₂ risulta inferiore a 93 vuol dire che l'organismo potrebbe soffrire per mancanza di ossigeno;**
- 3. avvisa il medico di famiglia che potrà prescrivere l'O₂ e monitorarti a casa o consigliarti la valutazione in tensostruttura se lo ritiene utile;**
- 4. quando stai sdraiato stai a pancia in giu' (così aiuti l'ossigenazione);**
- 5. tieni informato il tuo medico dei sintomi.**

SE NON HAI IL SATURIMETRO:

- 1. misura gli atti respiratori, cioè quante volte respiri in un minuto:
il valore normale è 22 atti/minuto;**
- 2. se hai più di 25 atti respiratori/minuto anche senza febbre chiama il medico;**
- 3. se hai più di 30 atti respiratori/minuto avvisa il medico o vieni SUBITO in tensostruttura.**

MIGLIORA L'OSSIGENAZIONE



MANUALE PRATICO PER PERSONE CON SINTOMI SOSPETTI COVID-19



ESERCIZI PER MIGLIORARE L'OSSIGENAZIONE (in caso di difficoltà respiratorie)

Questo esercizio facilita l'arrivo dell'aria anche nei bronchi più piccoli e periferici.

Se questi sono ostruiti dal catarro, ne favorisce lo spostamento verso i bronchi più grandi, dove sarà più facile da rimuovere.

Puoi eseguirlo in tutte le posizioni. Se puoi eseguirlo a pancia in giù.

COSA SERVE:

- una bottiglia o brocca di vetro contenente circa 15 cm di acqua
- una cannuccia lunga circa 80 cm con 1 cm di diametro che vi pesca dentro

COSA FARE:

1. inspirate lentamente dal naso ascoltando l'addome che si alza;
 2. circondate il tubo con le labbra facendo con esso una buona aderenza;
 3. soffiare nel tubo lentamente fino ad esaurimento dell'aria, ascoltando l'addome che si abbassa;
 4. espirando nel tubo si producono delle bolle nell'acqua;
- Il rumore delle bolle deve essere costante e continuo fino a fine espirazione.

SE L'ESECUZIONE È CORRETTA DOVRETE ESSERE IN GRADO DI COMPIERE 8-10 ATTI RESPIRATORI CONSECUTIVAMENTE SENZA STANCARVI

5. se c'è catarro, proseguite con le tecniche di espirazione forzata e la tosse per far salire ed eliminare le secrezioni;
6. fate una piccola pausa di riposo utilizzando la respirazione controllata e poi ricominciate il ciclo;
7. il tutto va eseguito per una durata di circa 10 min. e ripetuto 2-3 volte al giorno.

**MANGIARE
SANO
E
IDRATARSI**



MANTENERE UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

- Anche se non hai fame cerca di mangiare
- Aiutati con barette energetiche o integratori (chiedi in farmacia)
- Cerca di assumere almeno 1000-1500 cal al giorno
- Bevi acqua, tisane leggere e succhi naturali
- Assumi integratori vitaminici
- Non sospendere nessuna terapia in corso a meno che il medico non te lo consigli
- Se hai dolori di stomaco usa protettori gastrici

IN SINTESI



RICORDA :

- . **NON ASPETTARE TROPPO TEMPO PRIMA DI AVVISARE IL TUO MEDICO DELLA PRESENZA DEI SINTOMI**
- . **LA GESTIONE DOMICILIARE DI COVID-19 CON FARMACI E OSSIGENO POTREBBE RIDURRE IL RISCHIO DI COMPLICAZIONI**
- . **SE NON TROVI UN MEDICO CHE TI SEGUE ANCHE TELEFONICAMENTE E HAI PIU' DI 45 ANNI CON FEBBRE PER PIU' DI 3 GIORNI O DISTURBI RESPIRATORI (ANCHE LIEVI) VIENI A FARE UNA VALUTAZIONE IN TENSOSTRUTTURA**

**MANUALE PRATICO
PER PERSONE CON SINTOMI SOSPETTI COVID-19**



www.fondazionemisi.it