

MINI PRONTUARIO PER AUTOPROTEGGERSI DA SARS-COV2 E COVID19

(20 ottobre 2020 – aggiornato al 03/11/2020)

1. innalzare la nostra protezione personale e quella dei nostri cari con mascherine FFP2, o all'aperto, mascherine chirurgiche correttamente indossate
- ~~2. ridurre allo stretto necessario gli eventi sociali e famigliari (senza però chiudersi in casa!)~~
- ~~3. in caso di eventi famigliari, mi raccomando in pochi, mantenere comunque distanziamento e per quanto possibile l'uso della mascherina, creando delle "bolle" di protezione verso le persone più a rischio (i.e., anziani, immunodepressi, con patologie pregresse, ...)~~
4. innalzare l'igiene degli ambienti dove viviamo quotidianamente, arieggiando il più possibile
5. prediligere gli spazi aperti rispetto a quelli chiusi: tante passeggiate con i propri congiunti
- ~~6. continuare a fare attività fisica, scaglionando il più possibile gli ingressi in palestra/piscina e riducendo l'intensità fisica (non la frequenza) per evitare lo stress fisico da post-allenamento~~
7. ove possibile, prediligere lo smart-working
8. ove non possibile, cercare di scaglionare gli ingressi lavorativi, per non sovra-affollare i mezzi di trasporto
9. chi può permetterselo economicamente, fare meno ore alla settimana di lavoro, lasciando spazio in ufficio a chi non può permettersi orari lavorativi ridotti
10. coinvolgere i nonni per il recupero dei ns bimbi da scuola solo se strettamente necessario
11. smettere di ascoltare i luminari lanciati nella carriera politica e seguire solo gli organi ufficiali, governativi e amministrativi
12. smettere di dare visibilità ai luminari lanciati nella carriera politica (e qui spero ci sia qualche giornalista o editore in ascolto)
13. chiedere responsabilità (con gentilezza) al prossimo
14. riportare "serenità sociale" con un sorriso in più e una polemica in meno
15. installare ed usare l'app IMMUNI, uno strumento sicuro in più per il tracciamento tempestivo
16. monitorare costantemente i propri figli e i propri cari (es. temperatura corporea). Meglio un giorno in meno a scuola che un mese di assenza
17. mantenere una buona e sana alimentazione, affidandosi se necessario a specialisti
18. tenere sempre alto lo spirito e il proprio umore, con realismo e speranza
19. RINGRAZIARE ogni giorno medici, infermieri e operatori sanitari per quello che hanno fatto, stanno facendo e dovranno fare. Perché senza di loro i 18 punti precedenti SARANNO INUTILI. Quindi grazie!

