

SOCIETÀ ATTUALITÀ



Dalla Società Italiana di Geriatria e Gerontologia, le indicazioni per chi è affetto da patologie croniche

OVER 65 E FASE2: LA PRUDENZA NON È MAI TROPPIA



DENTRO LA NOTIZIA

di Rossana Martini



I guanti monouso sono preziosi alleati per prevenire le infezioni a patto che vengano seguite semplici regole

GUANTI, UTILI MA...

L'utilizzo delle mascherine è ormai entrato a far parte del nostro rito di vestizione, quando dobbiamo uscire. Per molti, anche i guanti

monouso sono diventati parte del proprio look. Su questi ultimi, però, sia l'Organizzazione Mondiale della Sanità che l'Istituto Superiore di Sanità mettono in guardia: il loro utilizzo è essenziale a prevenire l'infezione, salvo che non sostituiscano l'igiene delle mani (che devono essere lavate frequentemente e per almeno 60 secondi); vengano cambiati ogni volta che si sporcano e smaltiti correttamente nei rifiuti indifferenziati; non ci si tocchi il viso quando si indossano; non siano riutilizzati.

QUESTA CHE STIAMO VIVENDO MOLTI LA CHIAMANO FASE3 MA, IN REALTÀ, la Fase2, quella della convivenza con il virus, ancora non è stata superata. E proprio perché l'uscita completa dall'emergenza sanitaria - e il conseguente ripristino della normale vita lavorativa e sociale - ancora non è avvenuta, è necessario continuare ad adottare tutte le norme di sicurezza per evitare la diffusione del contagio da Coronavirus.

Nessuno deve "abbassare la guardia", tanto più se si sono superati i 65 anni e si è affetti da patologie. Si stima che, nel nostro Paese, il numero di anziani con malattie croniche sia circa 8,4 milioni, ed è soprattutto a questi che il presidente della Sigg, la Società Italiana di Geriatria e Gerontologia, Raffaele Antonelli Incalzi, rivolge

alcune raccomandazioni.

Per il professor Antonelli Incalzi, la prima cosa da fare all'avvicinarsi della stagione fredda è quella di vaccinarsi. Le vaccinazioni antinfluenzale, antipneumococcica e contro l'herpes zoster sono ritenute fondamentali non solo perché mettono al riparo dalle specifiche patologie ma, in caso di malattia, facilitano la diagnosi del Covid-19.

Antonelli Incalzi invita, poi, gli anziani ad "ascoltare il proprio corpo", in modo da cogliere quelle variazioni (mialgie, febbre, dolori toracici, alterazioni del gusto e dell'olfatto, tosse) che possano portare all'individuazione tempestiva del Covid. Particolare attenzione anche allo stile di vita: il movimento e una buona alimentazione rendono il corpo meno vulnerabile alle malattie. **LD**