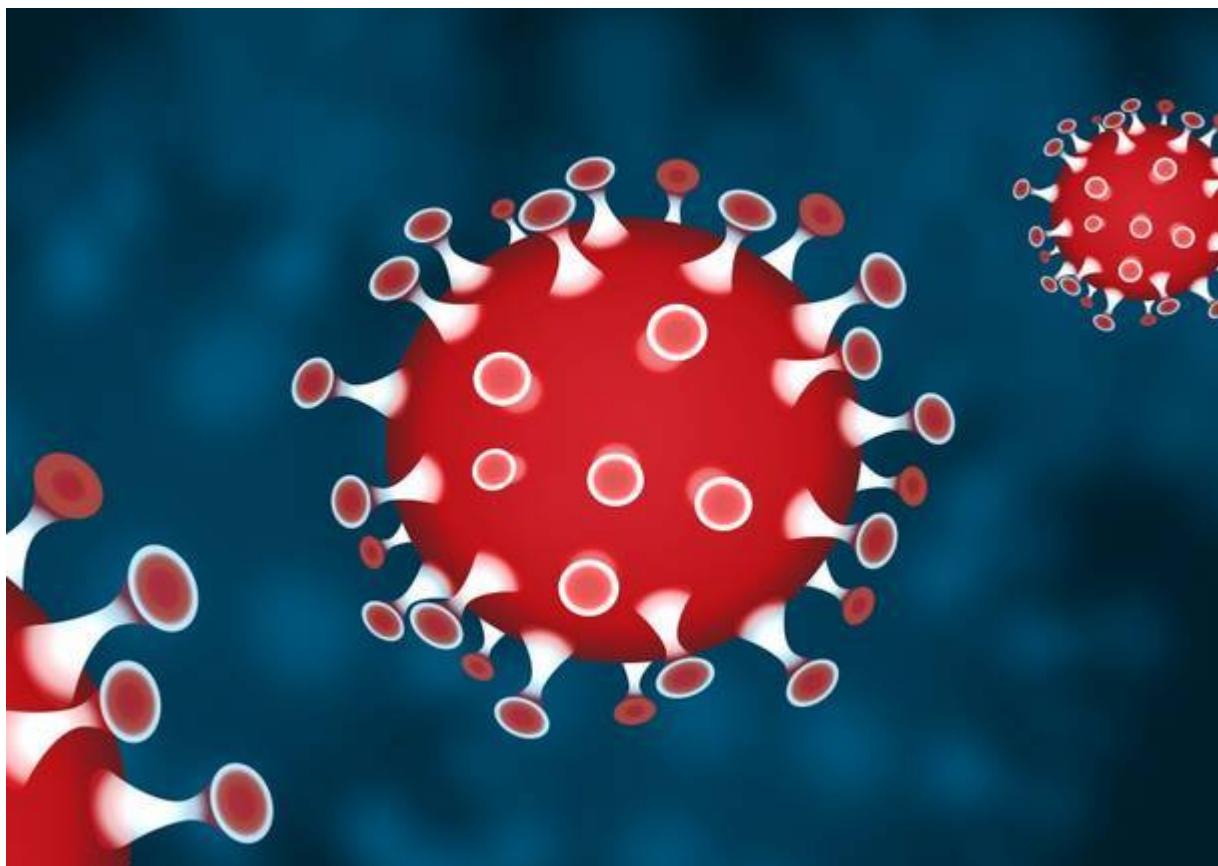


Da una dottoressa del PS di Varese il “vademecum” per chi è positivo o ha sintomi

Pubblicato: Martedì 27 Ottobre 2020



*La dottoressa **Angelita Lazzarini** del Pronto Soccorso dell'ospedale di Circolo di Varese, ha pubblicato sulla sua pagina facebook un “riassunto comportamentale chiaro e preciso” che può essere utile per tutti coloro che hanno a che fare con una positività o dei sintomi di Covid: ve lo proponiamo integralmente*

Di solito i miei post raccontano del punto di vista della prima linea ...ma, ho pensato, in fondo a tutti può capitare di trovarsi ad essere tra i contatti di un positivo o magari ad accusare sintomi o ancora a ricevere una diagnosi di positività e quindi due parole di chiarezza per “non addetti” ci stanno.

1.

Sempre valido: se volete meno rogne possibili proteggetevi:

distanziamento, mascherine di buona qualità, protezione degli occhi, igiene personale e degli ambienti

2.

Oddio, sono un CONTATTO STRETTO DI POSITIVO.

Niente panico! Isolati in casa e avvisa il medico di base per gli adempimenti burocratici.

I medici sono oberati, bisogna insistere ma ce la si fa!

Monitora quotidianamente i sintomi.

Se vivi solo chiedi aiuto a amici, vicini e parenti per la spesa ma ricorda che il Comune é tenuto a provvedere al sostegno di chi è isolato in casa.

Inutile, come dice Sileri, fare tamponi a destra e manca in privato etc: il tampone si fa a fine isolamento (10 gg + tampone finale o 14 gg senza tampone)

2.

Oddio, ho SINTOMI SIMILINFLUENZALI!

Niente panico anche qui.

Avvisare SEMPRE il curante per consigli e adempimenti burocratici (giorni di malattia, prenotazione tampone etc) Isolarsi da altri familiari.

Utili i comuni sintomatici (tachipirina) e.... Attendere qualche giorno di vedere come va.

Utilissimo – da fare prima di ammalarsi però – acquistare un saturimetro da dito, che costa pochissimo, e badare di avere a casa un termometro funzionante.

Monitorate tutti i gg la temperatura e la saturazione di O2, a riposo e dopo aver camminato qualche minuto.

Se compare solo febbre e poco altro NON RIVOLGETEVI AL PS! Perdita di tempo e rischio inutile per tutti

3.

Oddio, mi hanno comunicato che sono positivo!

Capisco la preoccupazione ma prima contatta il medico di base, come sempre, per consigli e burocrazia. Isolati per bene.

Avvisa i tuoi contatti stretti.

Poi ... Sei asintomatico? Probabilmente lo resterai. Monitora la temperatura e l'eventuale comparsa di sintomi nei gg della quarantena.

Se stai bene... NON PRENDERE FARMACI.

Sei sintomatico?

Valuta la tua situazione col curante, assumi la terapia che ti prescriverà; il curante potrebbe farti seguire dalle USCA (gruppi di medici che seguono i covid a casa). Monitora la saturazione. Cerca di bere e mangiare adeguatamente.

Ricordare sempre che la maggioranza assoluta di chi sviluppa la malattia guarisce bene e con sintomi gestibili a casa.

Il covid19 può essere cattivo....ma più sul SSN che sul singolo malato.

4.

Oddio...continuo a stare male e pure peggioro!

Può purtroppo capitare pure questo.

Se tutti i passaggi prima sono stati fatti bene un medico (il curante o USCA) sa già che sei un pz "sorvegliato speciale".

Segui sempre i consigli che ti daranno.

Chiama cmq il 112 se la saturazione di O2 si abbassa costantemente sotto 90% o se diminuisce di almeno 3 punti al test del cammino.

E poi chiama, senza remore, se manca tanto il respiro, anche se non puoi misurare la saturazione.

Quando invece **NON CHIAMARE 112 /non autopresentarsi in PS :**

- febbre che non scende ma respiro ok
- stanchezza forte ma respiro ok
- TC del torace positiva, fatta su consiglio del curante, ma respiro ok

La possibilità del SSN di aiutare dipende dalla capacità di tutti di conservare le risorse.

Se facciamo tutto bene lo spazio per curare i più gravi verrà conservato. Purtroppo con i numeri alti di questi giorni la percentuale, di per sé contenuta, di pazienti da ricoverare si traduce in numeri impegnativi.

L'unica è fare un fronte comune compatto e consapevole.

Niente panico, restiamo logici e sosteniamoci.

Angelita Lazzarini
PS di Varese

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it