

Informazioni importanti sulla situazione attuale

Cari abitanti di Neukölln,

il 3 marzo 2020 è divenuto noto il primo caso confermato di infezione dal cosiddetto "coronavirus". A fronte delle notizie di stampa spesso contraddittorie e in parte compulsive, forse anche voi state comprensibilmente provando un forte senso di disorientamento.

Con queste informazioni desideriamo, in collaborazione con il nostro distretto sanitario, contribuire a inquadrare le vostre paure e i vostri timori e a farvi adottare un approccio vigile ma adeguato alla situazione corrente nella vostra cerchia di conoscenze e all'interno della vostra famiglia.

Aiutateci a rallentare la diffusione del virus affinché tutti i malati possano continuare a ricevere le migliori cure mediche possibili.

- **Come posso contagiarmi con il virus (SARS-CoV-2)?**

Il contagio avviene soprattutto tramite i fluidi corporei delle vie respiratorie. La trasmissione può avvenire attraverso piccole e piccolissime goccioline (droplet). Pertanto, il pericolo di contagio è particolarmente elevato, ad esempio, quando si parla o si canta con altre persone in ambienti chiusi, ma anche in caso di vicinanza fisica, come ad esempio nel bacio e nei rituali di saluto come baciarsi sulla guancia, abbracciarsi e darsi la mano.

Una trasmissione tramite superfici è improbabile, ma non è esclusa. L'igiene delle mani rappresenta comunque un'importante misura di precauzione (vedi "Come posso proteggere me stesso e gli altri?").

Finora non è nota la possibilità di trasmissione tramite cibi.

- **Come posso proteggere me stesso e gli altri?**

Le misure di seguito menzionate servono alla protezione del singolo e, quindi, dell'intera popolazione.

Maggiore è il numero di persone che le attua e minori saranno le probabilità che il virus si diffonda ulteriormente.

Qui trovate una panoramica delle principali misure igieniche:

1. Indossate una protezione a copertura di naso e bocca (ad es. mascherina in stoffa) in ambienti chiusi o poco ventilati quando venite a contatto con persone che non appartengono al vostro nucleo familiare (metropolitana, supermercato, lavoro). Le mascherine fai-da-te sono sufficienti per l'uso quotidiano. Se possibile, dovrebbero essere multistrato.
2. In pubblico mantenete la distanza di almeno 1,5 metri da altre persone (nonostante la copertura a protezione di naso e bocca).
3. Tossite e starnutite nella piega del gomito o in un fazzoletto di carta.
4. In tutti gli ambienti chiusi garantite un'aerazione regolare. È consigliabile e migliore un'aerazione permanente. Ciò è particolarmente importante quando vi si trattengono o

vi si sono trattenute diverse persone. Le finestre dovrebbero essere spalancate, e nell'ipotesi migliore, si dovrebbe generare una corrente d'aria.

5. Rimanete tassativamente a casa se siete malati fino alla conferma della diagnosi clinica. Questo vale anche in caso di tosse e raffreddore. Per i bambini che frequentano la scuola dell'infanzia o altre strutture pubbliche, il raffreddore di per sé non rappresenta tuttavia un segnale di rischio e qui si applicano misure specifiche.
6. Evitate nei limiti del possibile il contatto ravvicinato con persone che non vivono nel vostro nucleo familiare o in appartamento con voi (no assembramenti familiari, no feste), specie in ambienti chiusi.
7. Lavatevi costantemente le mani con sapone (almeno per 20 secondi), soprattutto dopo aver tossito, starnutito o dopo esservi puliti il naso, nonché dopo esservi trattenuti in ambienti pubblici (supermercati, mezzi di trasporto). Importante: l'igienizzazione delle mani non apporta alcun vantaggio rispetto alla semplice operazione di lavarsi le mani e, se effettuata con frequenza, comporta persino dei rischi.
8. Evitate il più possibile di portare le mani al viso, in maniera tale che non vengano trasmessi virus attraverso le vostre mani.
9. Informatevi regolarmente sulle ultime raccomandazioni (vedi "Dove trovo ulteriori informazioni?").

Tenete presente che tutte le misure funzionano tanto meglio quanto maggiore è il numero di persone che le applica. Anche se vi considerate sani e poco inclini ad ammalarvi, nella vostra cerchia (familiare, di vicini e colleghi) ci sono sicuramente persone che corrono un rischio maggiore di un decorso grave della malattia (vedi "Chi è particolarmente a rischio?"). Anche i giovani senza patologie pregresse possono contrarre una grave forma della malattia.

- **Che cosa posso fare se sono malato o se voglio fare il tampone?**

I seguenti sintomi compaiono frequentemente in caso di esposizione al coronavirus CoViD-19:

- perdita di gusto e olfatto
- febbre
- tosse
- mal di gola
- malessere generale/spossatezza
- dolori, anche articolari
- naso che cola
- diarrea

Se avete sintomi da coronavirus, rimanete tassativamente a casa e contattate per primo il vostro medico curante. Nel caso in cui questi non sia raggiungibile, rivolgetevi alla guardia medica, che può essere contattata 24 ore su 24 al numero 116 117.

Se si manifestano gravi segni di malattia, in particolare insufficienza respiratoria e non è reperibile alcun medico, chiamate il numero di emergenza 112.

Se siete stati a diretto contatto con una persona risultata positiva al test e non manifestate segni di malattia, rivolgetevi immediatamente al vostro distretto sanitario competente. Il distretto sanitario di Neukölln è reperibile al numero 030-90239 4040 o via e-mail all'indirizzo GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de.

Se per altri motivi ritenete di dover fare un tampone, potete parlarne con il vostro medico curante oppure rivolgervi alla linea telefonica dedicata del distretto sanitario di Neukölln chiamando il numero 030 90239 4040. Nel nostro Centro tamponi per il coronavirus possono essere effettuati tamponi in presenza di determinati presupposti e solo previo appuntamento. Ulteriori informazioni relative al Centro tamponi per il coronavirus sono disponibili anche sulla homepage all'indirizzo <https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz/>.

- **Come mi devo comportare se mio figlio è malato?**

I bambini che presentano come unico sintomo il raffreddore possono frequentare strutture pubbliche come scuole dell'infanzia, ecc. Se, tuttavia, dovessero comparire anche altri sintomi tipici del quadro clinico del Covid-19 come tosse, febbre, mal di gola, perdita di gusto e olfatto o mal di testa e dolori articolari, può essere opportuno effettuare un test; in ogni caso non si deve accedere a strutture pubbliche finché non si verifica un'assenza di sintomi da 48 ore.

- **Chi è particolarmente a rischio e chi no?**

Il decorso del COVID-19 è nella maggior parte delle volte moderato. Il pericolo di contagio è uguale per tutti; alcuni gruppi di persone corrono tuttavia un maggiore rischio di decorso severo della malattia. Questi comprendono:

- anziani (maggiore è l'età e più elevato è il rischio);
- persone affette da determinate patologie pregresse, indipendentemente dall'età, tra cui:
 - determinate patologie del sistema cardiocircolatorio;
 - determinate patologie dell'apparato respiratorio;
 - malattie connesse con un sistema immunitario indebolito (ad es. tumori);
 - determinate patologie epato/renali.

Sarà il vostro medico curante a dirvi se siete esposti a un maggior rischio di contrarre la malattia.

Un maggior rischio di un decorso severo non è stato finora provato per

- donne in gravidanza
- bambini.

In rari casi si sono riscontrati decorsi severi della malattia in soggetti giovani e sani.

- **A che cos'altro devo prestare attenzione?**

La priorità assoluta è il rispetto di tutte le misure igieniche indicate (vedi "Come posso proteggere me stesso e gli altri?").

Non dimenticate che oltre alla malattia da coronavirus CoViD-19 ne esistono anche altre. Ciò implica quanto segue:

- Verificate con il vostro medico curante lo stato delle vostre vaccinazioni
- Effettuate tutte le visite di controllo previste
- Assicuratevi di non restare senza i vostri farmaci e in questo aiutate anche i vostri familiari
- Seguite il calendario delle vaccinazioni dei vostri figli ed effettuate le visite di controllo

- Continuate a mantenere uno stile di vita sano

Se avete paura di contagiarsi nella sala di attesa del vostro medico, contattatelo e fatevi consigliare.

- **Dove trovo ulteriori informazioni?**

Alle pagine seguenti troverete ulteriori informazioni serie:

- https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html vedi anche qui “Risposte alle domande più frequenti”
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/> (in più lingue)
- <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus> (in più lingue)
- Per genitori e figli: <https://www.bvkJ.de/eltern/>

- **Chi mi può aiutare? Panoramica dei numeri utili**

- Linea telefonica dedicata al coronavirus del distretto sanitario di Neukölln: 030-90239 4040
- E-mail del distretto sanitario di Neukölln: GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de
- Linea telefonica dedicata al coronavirus di Berlino: 030-9028 2828
- Linea telefonica dedicata alla tutela dei bambini di Berlino: 030-610066
- Linea telefonica dedicata alla violenza domestica: 0800-0116016
- Aiuto tra vicini di Neukölln: 030-62933320

Se avete problemi che non siete in grado di risolvere da soli, non esitate a chiedere aiuto. La situazione attuale è per tutti noi una grande sfida. Esistono però anche molte opportunità per farsi aiutare.

- **Nell’ambito della pandemia da coronavirus, il distretto sanitario di Neukölln è a vostra disposizione**

Se avete altre domande riguardanti il coronavirus, saremo lieti di offrirvi la nostra consulenza di persona. Contattate la nostra linea telefonica dedicata. Inoltre, terremo la vostra chiamata all’operatore competente in base alla vostra richiesta.

La nostra linea dedicata è operativa dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 16 al numero 030-90239 4040. Potete contattarci anche per posta elettronica all’indirizzo GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de

Abbiamo team di consulenza a vostra disposizione nei seguenti ambiti:

- consulenza medica sul tema del coronavirus, ad esempio se siete malati o credete di esservi contagiati;
- consulenza sulle misure di contenimento nell’ambito della pandemia da coronavirus;
- consulenza sociale per persone in quarantena (se avete bisogno di aiuto).

Il distretto sanitario offre altresì consulenza diretta a scuole, scuole dell’infanzia, istituti sociali e strutture sanitarie. Qui il distretto monitora tra le altre cose anche il rispetto delle misure igieniche imposte e avvia le misure necessarie per la protezione dalle infezioni.

Il distretto sanitario deve essere informato tempestivamente su tutti i casi di coronavirus in base alla legge tedesca sulla protezione dalle infezioni (*Infektionsschutzgesetz*). Le persone risultate positive al test verranno contattate e verrà discusso l’ulteriore procedere (ad es. verrà disposta

la quarantena). Una gran parte del lavoro svolto dal distretto sanitario è costituita dall'individuazione delle persone con cui è venuto a contatto chi è risultato positivo al test. Anch'esse verranno contattate dal distretto sanitario e verranno discusse tutte le ulteriori misure.

Se siete risultati positivi al test ma non siete ancora stati contattati da parte nostra oppure avete avuto contatto con una persona positiva, rivolgetevi a noi (v. sopra).

Il distretto sanitario dispone anche l'esecuzione di test per la diagnosi del nuovo coronavirus al fine di individuare il prima possibile le persone infette. Nel Centro tamponi per il coronavirus (CAZ) nel Sonnenallee vengono eseguiti tamponi faringei.

Ulteriori informazioni al riguardo sono reperibili alla pagina: <https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz/>

Se dovete fare un test, potrete prendere appuntamento mediante il vostro datore di lavoro oppure i nostri medici. Vi preghiamo di tenere presente che il test è possibile solo previo appuntamento. In determinati casi vengono eseguiti tamponi anche a domicilio.