

SUGGERIMENTI PER IL RITORNO A SCUOLA E AL LAVORO

Abbiamo chiesto al Dr. Donatello Salvatore, direttore del Centro Regionale Fibrosi Cistica di Potenza, di elaborare, anche sulla base di documenti provenienti da realtà non italiane, alcuni suggerimenti e indicazioni utili alle persone con fibrosi cistica per il ritorno a scuola o al lavoro in questo periodo di pandemia Covid-19.

Introduzione

La *Cystic Fibrosis Foundation* (CFF) ha preparato delle FAQ (Domande Frequenti) per rispondere alle principali preoccupazioni sorte in seno alla comunità FC riguardo l'epidemia da Coronavirus (COVID-19), includendo informazioni provenienti dalla letteratura scientifica, dalle Associazioni internazionali di pazienti e da varie altre fonti. Tali domande riguardano i rischi e le precauzioni da prendere per proteggere voi e i vostri cari che convivono con la fibrosi cistica, specie alla vigilia della riapertura delle scuole.

La Scuola

Con la riapertura delle scuole, le persone con fibrosi cistica cosa dovrebbero fare?

- Nonostante la didattica a distanza resti l'opzione più sicura per evitare di esporsi al COVID-19, bisogna riconoscere che la decisione di tornare a un apprendimento in presenza si basa tanto su circostanze personali (la condizione clinica del soggetto interessato) e su cosa succeda nella vostra comunità (la frequenza di infezioni in quella regione, provincia o città, l'organizzazione del sistema sanitario regionale, ecc.), nonché sulla organizzazione che il singolo Istituto scolastico si è data. Per questo motivo, per tutti coloro i quali il ritorno a frequentare la scuola in presenza possa mettere a rischio la propria salute, o quella di qualcuno all'interno della propria famiglia, dovrebbe essere disponibile la scelta dell'apprendimento a distanza.
- Per molte famiglie mantenere i figli fuori dalla scuola potrebbe risultare logisticamente o economicamente impossibile. Alcuni bambini possono avere specifici bisogni sociali ed emotivi che traggono beneficio dall'apprendimento in presenza. Se state considerando la didattica in presenza, vi invitiamo a parlarne con il vostro team di cura o con quello del vostro bambino per decidere la decisione migliore per la vostra famiglia e le precauzioni da attuare per ridurre il rischio per voi, il vostro bambino e per altri membri della vostra famiglia. Queste precauzioni includono il mantenimento della distanza di sicurezza (di solito diciamo un metro ma verosimilmente dovrebbero essere

quasi due), l'utilizzo di mascherine quando circondati da altre persone, il lavarsi frequentemente le mani e l'evitare assembramenti. Fattori importanti da considerare sono la rapidità con cui il COVID-19 si sta diffondendo nella vostra comunità, lo stato di salute della persona con FC e le precauzioni che la scuola di vostro figlio sta prendendo per ridurre il rischio di infezione. In particolare, sarà importante conoscere l'organizzazione che il singolo Istituto scolastico si è dato, in relazione all'ingresso e uscita ad orari differenziati, la misurazione della temperatura corporea all'ingresso, la presenza di disposizioni relative alla ventilazione della classe (dovrebbe essere eseguita per almeno 10 minuti ogni ora), le disposizioni per la mensa. Non ultima è da considerare la modalità di spostamento per raggiungere la scuola (auto privata, mezzi pubblici).

- Anche la persona con FC che lavora come operatore scolastico dovrà valutare il rischio teorico, in relazione al proprio stato di salute, e tutti gli aspetti logistici (trasporti e organizzazione scolastica).
- Sugeriamo di mettervi in comunicazione direttamente con la scuola per capire quali misure preventive possano essere adottate e quale attenzione voi e vostro figlio riceverete. Si tratta di una novità per le scuole e i docenti, per cui è importante farsi attivi portavoce per assicurarsi che si vada incontro alle necessità della vostra famiglia.

E per l'università?

- La didattica a distanza dovrebbe essere una scelta possibile per tutti gli studenti con FC, compresi coloro che studiano all'università. Sebbene l'università prenderà precauzioni per limitare la diffusione del COVID-19, gli studenti con FC possono trovare troppo rischioso frequentare di persona.
- Sugeriamo di parlare con il vostro team di cura per discutere della decisione migliore a seconda delle vostre specifiche caratteristiche di salute e della situazione epidemiologica nella vostra zona di vita e/o studio e lavoro. Anche in questo caso sarà necessario conoscere le misure che ogni singolo Ateneo avrà messo in atto, in relazione ai propri spazi, disponibilità in termini di rete informatica, ecc.

Fibrosi cistica e COVID-19

Le persone con FC corrono un rischio maggiore in caso di infezione da COVID-19?

- Sebbene non ci sia prova diretta che suggerisca che le persone con FC corrano un rischio maggiore nell'essere infetti, è comune opinione che persone con patologie preesistenti, specie se coinvolgenti l'apparato respiratorio, corrano un rischio maggiore di sviluppare il COVID-19 in forma grave se contagiati.
- Per le persone ad alto rischio valgono delle norme oramai abbastanza consolidate:
 - Restare a casa quanto più possibile per ridurre il rischio di essere esposti.
 - Prendere precauzioni giornaliere per mantenere lo spazio fra sé e gli altri.
 - Quando si esce in pubblico, usare almeno la mascherina chirurgica, specie negli ambienti chiusi, limitare il contatto ravvicinato, lavarsi spesso le mani.
 - Evitare affollamenti.
 - Evitare spostamenti e viaggi non essenziali.
- Prendendo atto del fatto che la fibrosi cistica è una malattia complessa e colpisce persone che convivono con essa in maniera differente, consigliamo di rivolgersi al proprio team di cura con domande specifiche sulla vostra salute personale e sui fattori di rischio.

Corro un rischio maggiore di contrarre il COVID-19 perché ho subito un trapianto?

- Dal momento che i trapiantati devono prendere medicinali immunosoppressori per evitare il rigetto dell'organo, il rischio di ammalarsi gravemente di COVID-19 è più alto.
- Parlate con il vostro team di trapianto delle precauzioni da poter prendere.

Esiste un modo per distinguere i normali sintomi della FC da quelli del COVID-19?

- I sintomi del COVID-19 più comuni sono febbre, tosse, fiato corto/difficoltà respiratoria, riduzione fino scomparsa dei sensi dell'olfatto e del gusto e dolori muscolari.
- Chiamate il vostro team di cura FC il prima possibile se notate qualunque cambiamento nella vostra tosse, una maggiore difficoltà respiratoria o dolori muscolari o febbre alta, appetito notevolmente ridotto, vomito o diarrea o perdita del senso dell'olfatto e del gusto.

Qual è stata l'esperienza di pazienti FC con COVID-19?

- In generale, è incoraggiante vedere che pazienti FC risultati positivi al COVID-19 sembrano reagire meglio del previsto. Sebbene ci sia stato un numero

esiguo di casi in Europa e negli Stati Uniti, la maggior parte è stata in grado di guarire a casa, comprese numerose persone con malattia polmonare avanzata.

- Si stanno raccogliendo informazioni attraverso il Registro Italiano dei Pazienti FC e attraverso la Società Italiana per lo studio della FC, per capire gli impatti a lungo termine.

Dovrei indossare la mascherina?

- È stato provato che alcune persone possono diffondere il Coronavirus anche quando non hanno sintomi o prima che ne sviluppino di significativi, mettendo a rischio chi le circonda. Di conseguenza, l'Istituto Superiore di Sanità invita il pubblico a indossare le mascherine nelle aree pubbliche in cui il distanziamento fisico è difficoltoso, come dal fruttivendolo o in farmacia, specialmente nelle aree fortemente colpite dal COVID-19.
- Le mascherine:
 - Le mascherine FFP2 sono concepite per ridurre il rischio da esposizione al Coronavirus da persone infette. Andrebbero usate in ambienti molto affollati o dove il distanziamento è difficile.
- Le mascherine chirurgiche e mascherine fatte in casa hanno lo scopo di evitare che colui che le indossa diffonda il virus agli altri. L'uso comune di queste mascherine protegge la comunità di coloro che la indossano in alto numero.

Ho paura che la persona con cui vivo possa infettarsi. Cosa dovrei fare?

- Se ti preoccupa che qualcuno con cui vivi possa infettarti a casa a causa del loro lavoro, ci sono delle precauzioni che puoi prendere:
 - Discuti con il tuo datore di lavoro un accordo alternativo possibile, come lo smart working o il congedo retribuito.
 - Per coloro che vivono con qualcuno che non lavora da remoto, create una routine da seguire quando arriva a casa per ridurre il rischio di infezione di altri nella casa, incluso:
 - toglì le scarpe fuori
 - fai una doccia appena arrivato a casa
 - disinfetta gli oggetti che hai toccato prima di lavarti le mani come i pomelli delle porte
 - disinfetta oggetti personali come telefonino, chiavi, auricolari
 - poni i tuoi indumenti indossati fuori in un contenitore separato se non puoi lavarli immediatamente.

È sicuro viaggiare per me/per un mio caro con FC?

- Viaggiare aumenta le possibilità di essere infettati dal COVID-19 o di diffonderlo agli altri.
- Puoi essere esposto al virus che causa il COVID -19 all'aria e sulle superfici degli edifici negli aeroporti, autobus e stazioni ferroviarie e aree di sosta. Può inoltre risultare difficile mantenere la distanza di due metri dalle altre persone in questi ambienti.
- Sebbene viaggiare in macchina aiuti a evitare l'interazione continua con sconosciuti, potreste dover affrontare l'esposizione a persone e superfici nelle aree di sosta, distributori di benzina, minimarket e fast-food.
- Per i viaggi tenere in considerazione:
 - La diffusione del COVID-19 nella tua area o nei posti che intendi visitare.
 - Come intendi viaggiare e il mezzo di trasporto, come la macchina, l'autobus, il treno o il camper.

E se non posso lavorare da remoto?

- Ci sono molti impieghi che rendono il lavoro da remoto difficile. Vi incoraggiamo a discutere con il vostro datore di lavoro condizioni alternative che rendano possibile il distanziamento dagli altri (almeno due metri) o modi per prendere ulteriori precauzioni per ridurre il vostro rischio di infezione.
- Le persone con FC possono avere diritto a protezioni con la qualifica di "lavoratori fragili".

Come posso proteggermi a lavoro?

- Lavorare da remoto può ridurre il rischio da esposizione perché sarà meno probabile che incontriate altri al di fuori della vostra famiglia.
- Se non potete lavorare da remoto il livello di rischio nel vostro posto di lavoro dipende da diversi fattori che includono:
 - La vostra salute
 - Se dobbiate lavorare a stretto contatto (meno di due metri) dagli altri, specialmente per lunghi periodi di tempo
 - Il livello di rischio con cui siete a vostro agio
- Oltre alle misure di prevenzione dell'infezione, come indossare la mascherina e lavarsi spesso le mani per almeno 20 secondi, ricordate che le aree e i dispositivi comuni, come ascensori, bagni, porte, sale del personale, mense e superfici possono essere fonti di infezione.

Come posso proteggermi durante il tragitto casa-lavoro?

- Camminare, andare in bicicletta e guidare da soli sono i modi più sicuri per andare e tornare da lavoro.
- Viaggiare su autobus e metropolitane accresce il rischio di infezione da COVID-19 perché i passeggeri è difficile che possano stare a meno di due metri di distanza per periodi prolungati.
- Se dovete usare il trasporto pubblico, indossare la mascherina, stare seduti il più possibile lontano dagli altri, usare il gel igienizzante possono diminuire il rischio di essere esposti sui trasporti pubblici.

Cura FC

Visite cliniche

È sicuro per me/ per un mio caro continuare a fare visite cliniche?

- Nelle aree che sono fortemente colpite dal COVID-19 i centri di cura spesso offrono visite in telemedicina per la cura di routine, connettendosi per telefono o video per evitare inutile rischio di esposizione e pressione sui loro pazienti e sulle famiglie, sul personale e sull'istituzione di cura.
- I team di cura delle aree che stanno riaprendo stanno gradualmente ricominciando le visite in presenza a seconda di quanto sia comune il COVID-19 nella loro area e a seconda delle raccomandazioni degli enti sanitari pubblici locali e statali.
- I centri possono adottare approcci differenti, ma nei primi passi della riapertura, la maggior parte dei team di cura lavorerà con voi per aiutarvi a stabilire se sia il caso di fare una visita in presenza.
- I team di cura implementeranno inoltre processi e procedure per ridurre il rischio di esposizione al COVID-19.

È sicuro per me assumere ibuprofene?

- Attualmente non vi sono prove che l'ibuprofene aumenti il rischio di sviluppare serie complicazioni o di contrarre il Coronavirus che causa il COVID-19.
- Le persone con FC, inclusi coloro che assumono un dosaggio alto di ibuprofene, dovrebbero contattare il proprio team di cura prima di interrompere qualunque delle terapie prescritte per la FC. Non c'è prova che suggerisca che i pazienti debbano interrompere un alto dosaggio da ibuprofene a causa del COVID-19 in questo periodo.

Esperimenti clinici

Cosa devo fare se sono attualmente parte di un esperimento clinico?

- Se state partecipando a una ricerca clinica, vi preghiamo di comunicare al team di ricerca le vostre visite di studio. Molti studi stanno apportando cambiamenti che vi permetteranno di continuare lo studio pur dando priorità assoluta alla vostra sicurezza.

Terapia

C'è qualche terapia per il COVID-19?

- Non ci sono ancora medicinali approvati per prevenire o curare il COVID-19.
- La maggior parte delle persone guariscono dal COVID-19 a casa. Per individui ricoverati la cura consiste tipicamente in misure di supporto come liquidi intravenosi, ossigeno, antivirali, cortisonici, respiratore meccanico se necessario.
- Alcune linee guida raccomandano l'utilizzo dell'antivirale remdesivir in determinati casi per persone che sono ricoverate con grave caso di COVID-19. Numerosi farmaci sono in via di sviluppo come possibile terapia per COVID-19.

I farmaci di routine per la FC possono essere d'aiuto nel trattamento del COVID-19?

- Non siamo a conoscenza di alcuna ricerca che suggerisca che i medicinali utilizzati per la cura della FC abbiano effetti nel trattamento del COVID-19. Le linee guida per le cure cliniche nel trattamento del COVID-19 recentemente pubblicate dal NIH non fanno alcun riferimento a terapie specifiche per la FC.
- Ci sono stati piccoli studi che stanno testando il potenziale dell'azitromicina, un antibiotico ampiamente utilizzato nel trattamento di diversi tipi di infezioni e regolarmente prescritto a persone con FC. Questa ricerca è ancora allo stadio iniziale.

La vita di tutti i giorni

È sicuro per me/ per un mio caro tornare alle normali attività?

- Le persone con FC e i membri della loro famiglia devono considerare attentamente il livello di rischio che presenta il ritorno alle normali attività.

- Con quante più persone entrerete in contatto, in particolare faccia a faccia, e quanto più a lungo starete a stretto contatto con loro (a meno di due metri), tanto più alto sarà il rischio di contrarre il COVID-19. Questo vale specialmente nel caso in cui entriate in contatto con persone che non indossano la mascherina.
- Ci sono diversi livelli di rischio:
 - Stare all'aperto con poche persone a due metri di distanza è considerato a rischio relativamente basso.
 - Stare al chiuso dove è difficile mantenere la distanza di almeno due metri e l'aria è rimessa in circolo accresce il rischio.
 - Stare in un ambiente in cui le persone attorno a noi non indossano la mascherina accresce il rischio in qualsiasi situazione.
 - Il vostro team di cura può aiutarvi a decidere se tornare alle attività quotidiane rappresenti la giusta decisione in base a:
 - La vostra salute
 - Quanto è diffuso il COVID-19 nella vostra zona
 - I rischi e i potenziali benefici associati a una particolare attività
 - Quanto vi sentiate a vostro agio con i rischi

È possibile uscire durante l'epidemia di COVID-19?

- Sì! Infatti incoraggiamo le persone affette da FC a prendere aria fresca, facendo passeggiate o attività fisica restando comunque ad almeno due metri di distanza dagli altri. Consigliamo di evitare i parchi gioco per il momento.

Documenti consultati

- www.cff.org/Life-With-CF/Daily-Life/Germs-and-Staying-Healthy/CF-and-Coronavirus/COVID-19-Community-Questions-and-Answers/
- www.cysticfibrosis.org.uk/life-with-cystic-fibrosis/coronavirus/staying-home-and-shielding/coronavirus-and-schools
- www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2944_allegato.pdf

Dr. Donatello Salvatore
Direttore Centro Regionale FC di Potenza