

COME  
**Prevenire  
la Diffusione  
di Malattie con  
l'Isolamento**



COME  
**Prevenire  
la Diffusione  
di Malattie con  
l'Isolamento**





---

Le informazioni fornite hanno esclusivamente carattere informativo e non dovrebbero essere considerate un sostituto della consulenza medica professionale. Per qualsiasi domanda, rivolgersi sempre al proprio medico o ad altri professionisti sanitari qualificati.

---

## Indice

---

<b>Introduzione</b> .....	1
<b>Cosa Sono i Batteri e i Virus?</b> .....	3
<b>Come si Diffondono i Batteri e i Virus</b> .....	7
Contatto Diretto .....	8
Contatto Indiretto .....	9
Per Via Aerea .....	12
Schema di Come si Diffondono i Batteri e i Virus ..	14
<b>Linee Guida da Adottare in una Casa in Cui C'è una Persona in Isolamento</b> .....	17
Pulizia e Igienizzazione .....	19
Stanza della Persona in Isolamento .....	22
Bagno .....	23
Piatti e Utensili .....	24
Spazzatura .....	26
Biancheria .....	27
<b>Sommario</b> .....	29
<b>Glossario</b> .....	31



## Introduzione

---

Batteri e virus possono diffondersi. Quando a casa tua c'è qualcuno che ha una malattia contagiosa, è necessario prendere ulteriori precauzioni per evitare che la malattia si diffonda agli altri abitanti della casa.

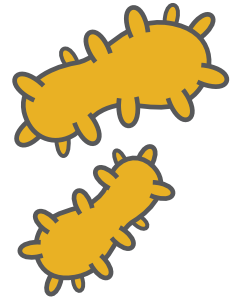
Il primo passo per prevenire la trasmissione di batteri e virus è sapere come possono diffondersi. ■



## Cosa Sono i Batteri e i Virus?

---

I *batteri* sono organismi unicellulari molto piccoli visibili soltanto al microscopio. I batteri ricavano le sostanze nutritive dal loro ambiente, che in certi casi sei tu o un altro essere vivente oppure un animale.

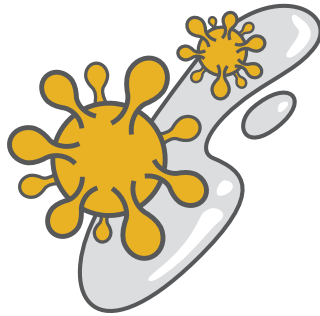


Esistono batteri sia buoni che cattivi. Tra gli esempi di batteri buoni ci sono quelli che aiutano l'apparato digerente mantenendolo in funzione e impedendo ai batteri nocivi di entrarvi.

Alcuni batteri vengono persino usati per produrre medicinali e vaccini.

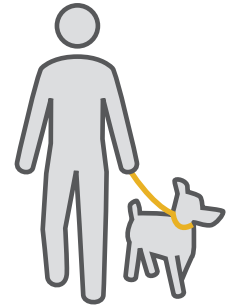
I batteri nocivi contribuiscono alla formazione di carie, a infezioni alle orecchie, alla faringite streptococcica e a molte altre infezioni e malattie.

I *virus* sono degli organismi minuscoli, persino più piccoli dei batteri. I virus si riproducono e sopravvivono solo quando si trovano all'interno di una cellula vivente. Sebbene la durata della loro vita al di fuori di cellule viventi sia generalmente breve, alcuni virus possono sopravvivere per diversi giorni su oggetti e materiali inanimati.



Se un organismo vivente viene infettato da un virus, i fluidi del suo corpo contengono il virus. E quando questi fluidi rimangono sulle superfici, come la maniglia di una porta o il rubinetto dell'acqua, il virus può sopravvivere su queste superfici per ore o giorni ed essere trasmesso a un altro organismo vivente.

Un *ospite* è un qualsiasi organismo sulla cui superficie, o al cui interno, vivono i batteri o i virus per nutrirsi o proteggersi. Una persona o un animale – gatti, cani, uccelli, qualsiasi organismo vivente – può essere un ospite.



Quando un virus entra nel corpo di una persona o di un animale (l'ospite), si moltiplica e si diffonde facilmente e può farlo ammalare. I virus causano malattie di minore entità, come il raffreddore, ma sono anche responsabili di malattie più gravi come il morbillo. ■



## Come si Diffondono i Batteri e i Virus

---

I batteri e i virus (i germi) possono diffondersi in molti modi. Esistono tre tipi principali di trasmissione:

Contatto diretto

Contatto indiretto

Per via aerea

## Contatto Diretto

Per *contatto diretto* si intende, fondamentalmente, il contatto da persona a persona. Questo include stringersi la mano, dare il cinque, battere il pugno, baciare e abbracciarsi.



Se una persona ospita dei germi, i fluidi del suo corpo contengono i germi. Quando starnutisce o tossisce, goccioline di fluido si depositano sulle sue mani.



Se poi tocca direttamente un'altra persona, ad esempio stringendole la mano, può trasmettere i germi all'altra persona.

## Contatto Indiretto

Il contatto indiretto avviene quando qualcuno diffonde germi su un oggetto, un'altra persona tocca quell'oggetto e i germi vengono trasmessi a quella persona.

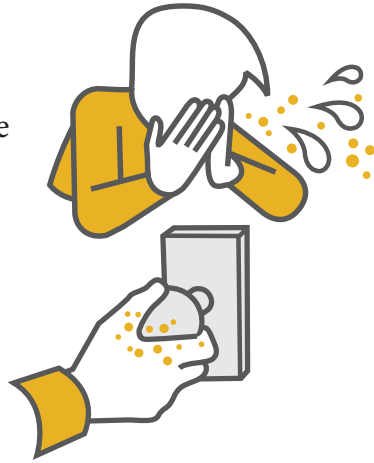


I germi possono trovarsi su:

- Maniglie delle porte
- Corrimano
- Ripiani dei banconi
- Rubinetti
- Telefoni
- Chiavi
- Carte di credito
- Tablet
- Telecomandi
- Tastiere
- Penne
- Qualsiasi altro oggetto e altra superficie comunemente toccati



Quindi, l'ospite starnutisce o tossisce e poi tocca la maniglia della porta, lasciandovi sopra dei germi.



Un'altra persona tocca la stessa maniglia e prende i germi.



Se poi quella persona si tocca gli occhi, il naso, la bocca o le orecchie prima di lavarsi a fondo le mani, i germi possono entrare nel suo corpo.



Un'altra forma comune di contatto indiretto si verifica quando le persone condividono oggetti. Sono presenti goccioline di fluido corporeo in qualsiasi cosa venga a contatto con la bocca di una persona.

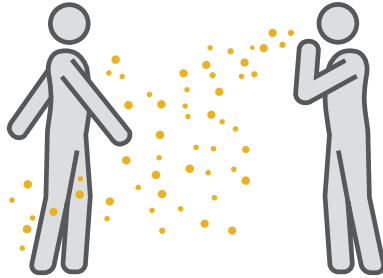


Perciò il contatto indiretto si verifica quando le persone condividono utensili, bottiglie d'acqua, bevande, cibo, ecc., e i germi possono quindi essere trasmessi da una persona all'altra.



## Per Via Aerea

I germi possono anche passare da una persona all'altra attraverso l'aria.

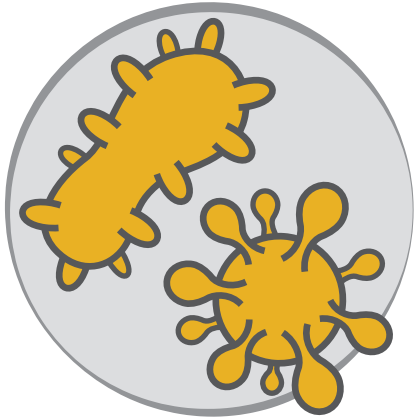


Per esempio, quando un ospite tossisce o starnutisce, i germi vengono rilasciati nell'aria. Le minuscole goccioline provenienti da un colpo di tosse o da uno starnuto possono viaggiare e diffondere germi quando raggiungono una superficie o un'altra persona.

Le persone perdono costantemente pelle e capelli. Anche questi potrebbero contenere germi i quali possono poi viaggiare attraverso l'aria e infettare gli altri.

Ciò che è importante sapere è che una persona può essere un ospite senza nemmeno saperlo. Per esempio, una persona potrebbe avere un virus nel corpo, ma non avere nessun sintomo di malattia. Potrebbe, in effetti, non ammalarsi mai. Ma qualcun altro a contatto con lei può comunque prendere il virus e ammalarsi. ■

# COME SI DIFFONDONO I BATTERI E I VIRUS



**1 Germi**  
I *germi* sono batteri o virus che possono causare infezioni o malattie.

**2 Ospite**  
I germi vivono nelle cellule di un individuo o di un animale (ospite).



**3 Uscita**  
I germi escono dall'ospite attraverso occhi, naso, bocca, orecchie, ferite aperte, vie urinarie, ecc.

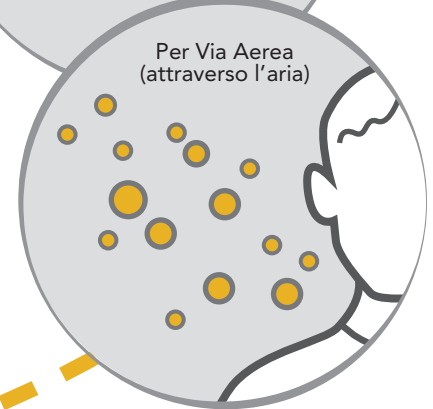


Contatto Diretto  
(da persona a persona)



Contatto Indiretto  
(da persona a oggetto, o a cibo o bevande condivisi, a persona)

**4 Trasmissione**  
I germi si trasmettono per contatto diretto o indiretto o attraverso l'aria.

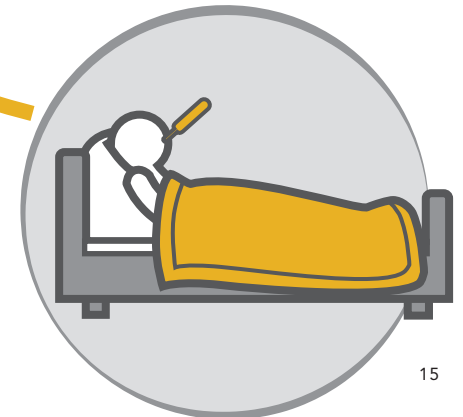


Per Via Aerea  
(attraverso l'aria)



**5 Entrata**  
I germi infettano un nuovo ospite attraverso occhi, naso, bocca, orecchie, ferite aperte, ecc.

**6 Nuovo Ospite**  
Il nuovo ospite potrebbe ammalarsi o meno, ma ora può trasmettere i germi ad altri.





## Linee Guida da Adottare in una Casa in Cui C'è una Persona in Isolamento

---

Poiché è facile trasmettere germi da una persona all'altra, è importante isolare *chiunque* sia malato o possa essere affetto da una malattia contagiosa, al fine di proteggere gli altri: la famiglia, gli amici, i colleghi e il resto della società. Per *isolamento* si intende la separazione di una persona dagli altri in modo che non avvenga nessuna trasmissione di germi.



Se a casa tua c'è qualcuno che ha una malattia contagiosa (o se sospetti che la persona possa essere contagiosa in base ai suoi sintomi), fai immediatamente quanto segue:

1. Fai rimanere a casa tutte le persone con cui vivi.
2. Non andare al lavoro o a scuola. Lavora o studia da casa.
3. Contatta il tuo medico per chiedere consiglio. Chiama prima di recarti in un ambulatorio o in uno studio medico o in ospedale. È consigliabile rimanere a casa e proteggere altri dall'infezione, a meno che la malattia non sia grave.

**Nota: se una persona ha sintomi gravi, come fiato corto, febbre alta, ecc., rivolgiti immediatamente a un medico.**

4. Tieni la persona malata isolata dal resto delle persone nella casa. Assicurati che le persone anziane e quelle suscettibili alle malattie siano tenute ben lontane dal malato.
5. Non tenere la persona malata a contatto con animali domestici o di altro tipo.

Se, ad esempio, una persona malata accarezza il suo gatto o il suo cane, può lasciare germi sul pelo dell'animale e questi possono essere trasmessi ad altre persone che lo accarezzano in seguito.

6. Fai in modo che la persona malata rimanga in una stanza separata fino a quando non si sia completamente ripresa e non sia più contagiosa.
7. Chiedi al tuo medico quando la persona può tornare a lavorare o interagire con gli altri senza che si corrano rischi.
8. Assicurati di seguire scrupolosamente tutte le raccomandazioni igieniche e relative all'igienizzazione contenute in questo opuscolo.

## Pulizia e Igienizzazione

Quando a casa tua c'è qualcuno che ha una malattia contagiosa è necessario intraprendere azioni di pulizia e igienizzazione frequenti.



La *pulizia* consiste nella rimozione dello sporco e delle impurità dalle superfici. La pulizia, da sola, non rimuove tutti i germi.

L'*igienizzazione* consiste nell'uso di sostanze chimiche per uccidere i germi che si trovano sulle superfici. L'igienizzazione non pulisce necessariamente le superfici ma, uccidendo i germi su una superficie *dopo* la pulizia, può abbassare ulteriormente il rischio di diffusione dell'infezione.

## Prodotti da Usare per l'Igienizzazione

Quando una persona nella tua casa è malata ed è in isolamento, aumenta la frequenza delle azioni di pulizia e igienizzazione, soprattutto sulle superfici toccate di frequente, come tavoli, pomelli delle porte, interruttori, maniglie, scrivanie, telefoni, water, rubinetti e lavandini.



1. Per igienizzare una superficie utilizza un normale disinfettante, come il perossido di idrogeno. Utilizza una qualsiasi concentrazione tra il 3% (il comune tipo per uso domestico) e il 7,9%.
2. Un altro disinfettante efficace è l'alcol etilico o l'alcol denaturato. Utilizza prodotti a base di alcol con almeno il 70% di contenuto alcolico. *Non* utilizzare prodotti con un contenuto alcolico superiore al 90%, in quanto questi evaporeranno prima di uccidere i virus.
3. Puoi anche utilizzare una soluzione di candeggina e acqua composta da 20 ml di candeggina per 1 litro di acqua fredda. Nel preparare una soluzione con candeggina, controlla sempre la data di scadenza sul contenitore per assicurarti che la candeggina non sia scaduta.

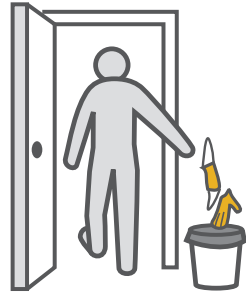
Nota: non mescolare *mai* la candeggina con *nessun'*altra soluzione usata per pulire o con altri liquidi ad eccezione dell'acqua.

4. Leggi e attieniti sempre alle istruzioni del produttore per l'applicazione del prodotto disinfettante, compreso il periodo di tempo in cui deve essere lasciato su una superficie.

## Stanza della Persona in Isolamento

Se è necessario che tu entri in contatto con la persona malata a causa della sua età o debilitazione:

1. Indossa sempre una mascherina e guanti monouso prima di entrare nella stanza della persona malata.
2. Prima di entrare nella stanza, assicurati che anche la persona malata indossi una mascherina.
3. Quando esci dalla stanza, rimuovi la mascherina e i guanti e gettali in un cestino dell'immondizia provvisto di sacchetto.
4. Lava le mani a fondo.



## Bagno

Una persona che è malata ed è in isolamento dovrebbe usare un bagno diverso da quello delle altre persone nella casa.

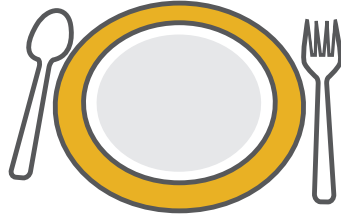


Se non è disponibile un bagno separato:

1. Igienizza completamente il bagno dopo ogni utilizzo, seguendo le linee guida di pulizia e igienizzazione contenute in questo opuscolo.
2. Usa guanti monouso (e idealmente una mascherina, se ne hai una) quando pulisci e igienizzi il bagno.
3. Quando hai finito di igienizzare, rimuovi i guanti e gettali via.
4. Lava le mani a fondo.

## Piatti e Utensili

La persona in isolamento dovrebbe utilizzare piatti e utensili usa e getta.



Se non sono disponibili piatti e utensili usa e getta, lava e igienizza le stoviglie in una lavastoviglie che abbia una temperatura di almeno 65° C all'ultimo risciacquo.

Se non è disponibile una lavastoviglie, igienizza completamente le stoviglie facendo quanto segue:

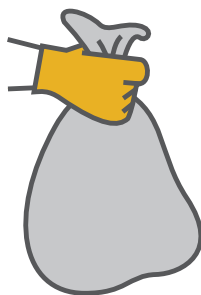
1. Usa guanti monouso (e una mascherina, se ne hai una) per portare le stoviglie usate direttamente in un lavello vuoto. Tieni addosso i guanti.
2. Lava e risciacqua a fondo piatti, bicchieri e utensili.
3. Rimuovi i guanti e gettali via. Lava le mani a fondo. Indossa un nuovo paio di guanti.
4. Immergi i piatti puliti in una soluzione composta da 10 ml di candeggina per 4 litri di acqua fredda per almeno due minuti.

5. Falli scolare e asciugare all'aria.
6. Rimuovi i guanti e gettali via.
7. Lava le mani a fondo.



## Spazzatura

1. Riserva un cestino dell'immondizia con un sacchetto per la stanza della persona malata.
2. Usa guanti monouso (e una mascherina, se ne hai una) quando rimuovi i sacchetti dell'immondizia e quando maneggi e butti l'immondizia di una persona malata.
3. Metti il sacchetto dell'immondizia completamente sigillato in un contenitore per i rifiuti esterno.
4. Rimuovi i guanti e gettali via.
5. Lava le mani a fondo.



## Biancheria

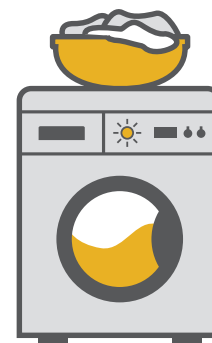
Indossa sempre guanti monouso (e una mascherina, se ne hai una) quando ti occupi della biancheria sporca di una persona contagiosa.

1. Tieni la biancheria della persona malata separata da quella delle altre persone nella casa. Procurati un sacchetto usa e getta o un sacco che possa essere lavato con il resto della biancheria della persona malata.

Attenzione: non scuotere la biancheria per non diffondere germi nell'aria!

2. Lava gli indumenti secondo le istruzioni della lavatrice, utilizzando un idoneo programma di lavaggio alla temperatura più elevata. Più la temperatura è alta, maggiore è la probabilità di uccidere virus e batteri.

Attenzione: non riempire eccessivamente la lavatrice di indumenti o lenzuola. Lascia abbastanza spazio per consentire all'acqua di lavare via lo sporco e i germi in modo adeguato.





3. Quando hai finito di mettere la biancheria della persona malata nella lavatrice, rimuovi i guanti e gettali via.
4. Lava le mani a fondo.
5. Avvia il ciclo di lavaggio. Una volta che inizia a scorrere l'acqua, aggiungi da 120 a 240 ml di perossido di idrogeno nella lavatrice.

Attenzione: non versare il perossido di idrogeno direttamente su capi non bianchi, perché scoloriranno.

6. Asciuga completamente la biancheria usando la più alta temperatura consigliata.
7. Igienizza la lavatrice secondo le istruzioni del produttore.
8. Prima di inserire un altro sacco, pulisci e igienizza il cesto per la biancheria della persona malata, seguendo le raccomandazioni di igienizzazione contenute in questo opuscolo. ■

## Sommario

---

Seguendo le linee guida e le misure precauzionali contenute in questo opuscolo, puoi contribuire a prevenire la diffusione di malattie. ■

## Glossario

---

- aerea, per via:** trasportato o spostato attraverso l'aria. Pagina 7.
- alcol etilico:** un tipo di alcol ottenuto dalla fermentazione dei cereali. Si tratta di un liquido incolore dall'odore pungente che ha molti usi, tra cui l'uccisione di batteri e di alcuni virus. Pagina 20.
- batteri:** organismi molto piccoli, costituiti da una sola cellula, che possono essere visti solo al microscopio. I batteri esistono quasi ovunque, anche all'interno del corpo umano e su di esso. Alcuni sono utili, come i batteri che aiutano la digestione. Altri possono avere effetti dannosi, come quelli che causano carie o malattie. Pagina 1.
- candeggina:** un potente prodotto chimico usato per la pulizia che uccide batteri e germi nocivi. Pagina 20.
- contagiosa:** che può essere passata da una persona a un'altra, in particolare attraverso il contatto fisico o l'aria. Pagina 1.
- debilitazione:** una condizione medica che causa mancanza di forza o di energia. Pagina 22.
- disinfettante:** un prodotto chimico liquido che uccide batteri e altri organismi microscopici. Pagina 20.
- faringite streptococcica:** un'infezione della gola causata da un tipo di batterio chiamato *streptococco*. La faringite streptococcica causa mal di gola, febbre e debolezza. Pagina 3.
- fluidi del corpo:** i liquidi che vengono dall'interno del corpo, come la saliva, l'urina, il muco e il sangue. Pagina 4.
- gocciolina:** una goccia di fluido molto piccola prodotta quando qualcuno tossisce, starnutisce, parla, ecc., che contiene sostanze provenienti dalla saliva e dal muco ed è potenzialmente portatrice di agenti infettivi, come i virus e i batteri. Pagina 8.

**igienizzazione:** l'azione di rendere *igienico*, pulito e libero dagli organismi microscopici che causano malattie. Pagina 18.

**inanimati:** che non hanno le qualità associate agli organismi attivi e viventi; non vivi. Pagina 4.

**infezione:** una malattia o una condizione medica causata da un virus, un batterio, ecc. Pagina 3.

**isolamento:** l'azione o il risultato di separare completamente qualcuno con una malattia da altre persone in modo che la malattia non si diffonda. Pagina 17.

**isolare:** separare completamente qualcuno con una malattia da altre persone in modo che la malattia non si diffonda. Pagina 17.

**morbillo:** una malattia altamente contagiosa, che di solito si presenta durante l'infanzia, caratterizzata da sintomi tra cui febbre alta ed eruzione cutanea con piccole macchie di colore rosso vivo che si estendono su tutto il corpo. Pagina 5.

**ospite:** un organismo al cui interno o sulla cui superficie vive un altro organismo. Pagina 5.

**perossido di idrogeno:** un composto chimico acquoso usato per uccidere organismi microscopici che causano malattie e utilizzato anche come sbiancante per schiarire o rimuovere il colore da qualcosa. Pagina 20.

**precauzione:** qualcosa che viene fatto per proteggere le persone da potenziali malattie, danni o problemi. Pagina 1.

**sintomo:** un cambiamento nel corpo di una persona che indica che ha una malattia. Pagina 13.

**soluzione:** una miscela di due o più sostanze, come ad esempio un solido disciolto in un liquido. Pagina 20.

**suscettibili:** che possono essere influenzati o affetti da una determinata cosa. Pagina 18.

**trasmettere:** far sì che un virus, una malattia o una patologia vengano trasferiti ad altre persone o passati da una persona a un'altra. Pagina 4.

**trasmissione:** il passaggio di un virus, di una malattia o di una patologia da una persona a un'altra. Pagina 1.

**urinarie, vie:** il sistema di organi e parti del corpo che producono, immagazzinano e rilasciano urina. Pagina 14.

**virus:** una sorgente infettiva di malattia nel corpo che è troppo piccola per essere vista attraverso un normale microscopio. I virus possono infettare gli esseri umani causando raffreddore o malattie più gravi. Pagina 1.





Per ulteriori informazioni  
e per scaricare questo opuscolo, visita  
[Scientology.it/StaiBene](http://Scientology.it/StaiBene)



Offerto dalla  
Chiesa di Scientology Internazionale