

#acasaconilqds  
Il Quotidiano di Sicilia non è solo Coronavirus  
L'informazione di qualità oltre l'emergenza in corso  
Una finestra sempre aperta su quanto avviene nella nostra Isola

## Coronavirus, ecco il vademecum per gli over 65

Patrizia Penna | venerdì 27 Marzo 2020 - 00:00



*Sul sito del ministero della Salute le raccomandazioni di FederAnziani: consigli utili per difendersi dal virus e non solo. Dalle truffe ai rincari, dalle fake news alle finte disinfestazioni: la buona informazione in venti punti*

ROMA – Il Quotidiano di Sicilia pubblicherà in più puntate aggiornamenti e articoli di approfondimento attingendo a fonti ufficiali quali il ministero della Salute al preciso scopo di informare nella maniera più corretta e completa i cittadini e così da **evitare la divulgazione di [fake news](#)**.

**La disinformazione, infatti, genera soltanto panico** e disorienta gli italiani, già messi psicologicamente ed emotivamente a dura prova dall'emergenza sanitaria.

A tal proposito, come si legge sul sito del ministero della Salute ([salute.gov.it](https://salute.gov.it)), Senior Italia FederAnziani ha realizzato un **Vademecum rivolto alla popolazione over 65 che fornisce in 20 punti consigli su come comportarsi per difendersi** non solo dal rischio sanitario derivante dall'infezione da nuovo coronavirus, ma anche **da truffe e fake news** che in questa fase di emergenza sono particolarmente pericolose per i soggetti più fragili.

Riguardo alle truffe il Vademecum raccomanda in particolare di **non aprire la porta a persone che si presentano come funzionari pubblici incaricati di somministrare il tampone per il coronavirus** perché nessun incaricato di asl o di pubblica amministrazione sta effettuando operazioni di questo tipo senza preavviso.

ficiali, tra cui quello del ministero della salute, dell'Istituto superiore di sanità, della Protezione civile, etc.

Tra i consigli di natura sanitaria presenti nel Vademecum ricordiamo quello di non preparare disinfettanti fai da te che prevedono l'utilizzo di sostanze pericolose sia dal punto di vista degli effetti per la salute umana che dal punto di vista dei pericoli fisici.

La prima regola da seguire per prevenire l'infezione è quella di eseguire il corretto **lavaggio delle mani con acqua e sapone** o con i disinfettanti a base idroalcolica più volte al giorno, come raccomandato dal ministero della Salute, dall'Iss e dall'Oms.

Altra regola importante è quella di **evitare di toccarsi il naso, la bocca e gli occhi con le mani** e ricordarsi quando si starnutisce o si tossisce di coprire naso e bocca con il gomito piegato o con un fazzoletto di carta, gettandolo poi immediatamente nei rifiuti.

### **#psicologionline, servizio di teleconsulto gratuito**

Sopraffatti dalla paura di un virus subdolo che in quattro e quattr'otto ci ha vietato di abbracciarci, stringerci le mani, stare vicini. Straziati dalla conta giornaliera dei morti in ospedale, da scene che sembrano da film di guerra e dal rischio così facile di essere contagiati se non restiamo chiusi in casa.

Adesso non mollare è un dovere istintivo, ma è comprensibile che prima o poi il momento di sconforto arrivi per tutti.

**L'emergenza sanitaria è, dunque, anche un'emergenza psicologica.**

Per aiutare la popolazione a reagire il **Consiglio nazionale dell'ordine degli psicologi (Cnop)** ha promosso l'iniziativa #psicologionline: **i cittadini tramite un apposito motore di ricerca (accessibile dal sito Cnop) possono trovare lo psicologo o psicoterapeuta più vicino e prenotare un teleconsulto gratuito** (via telefono o piattaforma di videochiamata). In caso di necessità verranno programmati interventi a distanza più strutturati. Oltre 4mila professionisti dislocati in tutta Italia hanno già aderito al progetto.

**Anche la Società psicanalitica italiana (Spi) ha messo a disposizione un servizio di ascolto e consulenza di psicologia psicanalitica** (da 1 a 4 teleconsulti gratuiti) per problematiche connesse all'emergenza coronavirus. I Centri psicoanalitici associati alla Spi, presenti su tutto il territorio nazionale (Roma, Milano, Bologna, Genova, Torino, Firenze, Pavia, Padova, Napoli, Palermo) forniranno per il progetto i nominativi dei professionisti disponibili per l'ascolto tramite telefono o piattaforma di videochiamata.

**Chiamando infine il numero verde 800.065510 della Croce Rossa si può ricevere assistenza psicologica e telecompagnia contro stress e incertezza.**

## **COVID-19: PROTEGGIAMOCI DALLE... BUFALE**

I farmaci antivirali prevengono l'infezione da coronavirus **FALSO**

La Tachipirina cura l'infezione da coronavirus **FALSO**

Mangiare aglio può aiutare a prevenire l'infezione **FALSO**

Bere tanta acqua lava il virus dalla vie aeree e lo spinge nello stomaco dove viene distrutto dall'acido **FALSO**

Mangiare tante arance e limoni previene il contagio perché la vitamina C ha azione protettiva nei confronti del coronavirus **FALSO**

Mangiare tante proteine aumenta efficacia sistema immunitario **FALSO**

Gli antibiotici prevengono l'infezione da nuovo coronavirus **FALSO**

Il virus Sars-CoV-2 vola nell'aria fino a 5 metri **FALSO**

Bere acqua o bevande calde uccide il virus **FALSO**

Il virus si trasmette attraverso le punture di zanzara **FALSO**

Il risciacquo regolare del naso con soluzione salina può aiutare a prevenire l'infezione da nuovo coronavirus **FALSO**

Una lampada a raggi ultravioletti può uccidere il virus **FALSO**