



Associazione Nazionale Seniores Enel

Associazione di solidarietà tra dipendenti e pensionati delle Aziende del Gruppo Enel

Sezione Territoriale Lombardia

Siti web: www.anse-enel.it - <http://anselombardia.altervista.org>

e-mail: giorgio.breviglieri@enel.com

Ai Soci ANSE Lombardia

FOGLIO INFORMATIVO n° 4 / 2020

EMERGENZA SANITARIA DA CORONAVIRUS-COVID-19

ANZIANI A CASA

“LE 10 REGOLE DA RISPETTARE”

Dal **4 maggio 2020** con l'entrerà in vigore della “**Fase 2**” che prevede il graduale allentamento delle restrizioni di spostamento delle persone, previste dalle norme contenute nei vari DPCM (Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri) succedutisi in questi ultimi mesi, non dobbiamo farci trovare impreparati. Pur nella consapevolezza che le persone anziane non possono essere “rinchiuse in casa solo in base all'età anagrafica”, ma che hanno esigenze fisiche, psicologiche e sociali come tutte le altre persone, sono comunque persone facilmente esposte al contagio da coronavirus-covid-19 e, quindi, dobbiamo proteggerle ed essere molto cauti quando e se andremo a trovarle.

Considerato che ad oggi, il 25% dei contagi, è avvenuto in contesti familiari è fondamentale seguire le **10 REGOLE** indicate dall'Istituto Superiore di Sanità per prendersi cura delle persone anziane durante l'attuale pandemia:

- 1) Usa la **mascherina chirurgica** accuratamente posizionata sul viso ogni volta che ti avvicini alla persona anziana o quando tocchi oggetti che userà (come ad esempio la biancheria da letto, gli asciugamani, le stoviglie ecc.). Ricorda che le mascherine vanno cambiate ogni giorno. Se hai la mascherina chirurgica, quando hai finito di usarla mettila in un sacchetto di plastica, chiudilo e gettalo fra i rifiuti indifferenziati. Se usi la mascherina lavabile, lavala con cura e falla asciugare bene prima di riutilizzarla.
- 2) **Le mani vanno sempre lavate** prima e dopo la preparazione dei cibi e nel contatto con la persona anziana per averla aiutata a prendere le medicine, a mangiare e bere, a lavarsi e a usare i servizi igienici.
- 3) **Assicurarsi** che la persona anziana si lavi spesso e bene le mani; se non può farlo da sola, lavale le mani più volte al giorno.
- 4) **Durante i pasti** non utilizzate le stesse posate, bicchieri e piatti usati dalla persona anziana.

- 5) **Disinfetta con cura** i bagni di casa prima e dopo ogni utilizzo. Se possibile, non usare lo stesso bagno della persona anziana.
- 6) **Se vivete insieme**, tieni gli spazzolini da denti in bicchieri diversi.
- 7) **Quando cucini**, ricordati di lavare sempre bene sotto l'acqua corrente gli alimenti da mangiare crudi (come insalata, frutta ecc.). Se vuoi usare disinfettanti, usa solo quelli per alimenti.
- 8) **Cuoci sempre bene** i cibi che derivano dagli animali (come carne, pesce e uova).
- 9) **Apri le finestre** e fai cambiare l'aria nelle stanze.
- 10) **Tieni puliti** i bagni, i pavimenti e tutte le superfici che vengono toccate spesso; se possibile lavalvi ogni giorno con candeggina diluita, oppure con normali prodotti detergenti e poi con alcol al 70%.

Presidente Anse Lombardia
Breviglieri Giorgio

Milano, 30 aprile 2020