



SOCIETÀ ITALIANA DI GERIATRIA OSPEDALE E TERRITORIO (S.I.G.O.T.)

Sede Legale ed operativa: Aristeia International srl – Viale Maresciallo Pilsudski 118 – 00197 Roma – Tel. 06 845431
– Fax 06 84543700 – Email: segreteria@sigot.org – Sito Web: www.sigot.org - P. IVA 02149801009

I dieci consigli chiave per gestire bene pazienti anziani in tempo di pandemia COVID-19:

- 1) Lavaggio mani, detersione degli ambienti, attenzione a non passarsi il giornale, non giocare a carte in questo periodo, favorisce la trasmissione, se possibile pulire quotidianamente con vapore, altrimenti con sostanze disinfettanti (alcool etilico, clorexidina, benzalconio cloruro, ipoclorito di sodio) gli ambienti di uso frequente (tavoli, cucina, bagni).
- 2) Tutte le persone a contatto con una persona anziana **DEBBONO** indossare mascherina anche chirurgica per evitare al massimo il droplet.
- 3) Se possibile non uscire di casa (come da Decreto). Le persone sole o che non possono contare su nessuno usino strategie quali spesa domiciliare, farmaci domiciliari (numero verde del Ministero etc).
- 4) Qualora costretti ad uscire indossare mascherina, se possibile FFP2 o FFP3, ma comunque mascherina e stare fuori meno possibile, rispettando le distanze (almeno un metro) e cercando di fare meno file possibili (supermercato, posta).
- 5) Anche se non confermato scientificamente e lungi dal pensare di essere protetti, utile assumere 1-2 grammi di vitamina C al giorno, no complessi multivitaminici, come anche utile l'assunzione di miele (almeno mattina e sera un cucchiaino) che ha dimostrato avere un' azione antivirale per altri virus (ad es. Herpes).
- 6) Raccomandabile effettuare lavaggi nasali con soluzione fisiologica o altre soluzioni isotoniche spray almeno prima e dopo essere usciti e la sera prima di coricarsi.
- 7) Raccomandabile uso di vitamina D che mitigherebbe la risposta immunitaria al virus (osservazione non dimostrata). Per chi già la usa non serve integrare ulteriormente, per chi non la usa 50.000 UI/mese è il dosaggio giusto.
- 8) Pur se non confermato, è raccomandabile non fare uso di ibuprofene ed altri antiinfiammatori non steroidei, preferire il paracetamolo sia per la febbre sia per gestire eventuali dolori osteomuscolari. L'ibuprofene in particolare aumenterebbe l'espressione di uno dei recettori attraverso il quale il virus entra nelle cellule. Ovviamente quanti stanno seguendo terapie croniche prescritte da specialisti si mettano in contatto con loro per eventuali cambiamenti e comunque non interrompano terapie croniche.
- 9) Per quanto riguarda poi l'uso di ace-inibitori e sartani, per i quali sono arrivate delle segnalazioni, la SIIA (Società Italiana Ipertensione Arteriosa) si è già pronunciata ribadendo che i dati di letteratura sono ancora scarsi e comunque controversi (alcuni addirittura positivi), quindi consiglia di non interrompere terapie antiipertensive croniche prescritte da specialisti: il rischio di eventi cardio e cerebrovascolari da sospensione di terapia è nettamente maggiore!
- 10) Si ricorda a tutti che l'AIFA ha determinato il rinnovo automatico di piani terapeutici per ulteriori tre mesi al momento al fine di evitare uscite delle persone anziane o dei loro parenti finalizzate ai loro rinnovi.