Laboratorio “Tu Puoi Fare la Differenza” Spiegazione Slide del Primo Laboratorio

SLIDE — CORONAVIRUS

Introduzione e Promozione della Salute (SLIDE 1)

Presentazione dei conduttori del laboratorio e presentazione dell'ente

(Se non lo si conosce: quale percorso di formazione come peer educator hanno seguito i ragazzi?).

Presentazione del Progetto “Tu Puoi fare la Differenza” (SLIDE 2-4)

Il progetto “Tu Puoi Fare la Differenza” è dedicato agli studenti delle Scuole Secondarie di Secondo Grado e ha l'obiettivo di promuovere negli adolescenti **COMPORTEMENTI FUNZIONALI**, in tempo di coronavirus tramite la Peer Education. Il progetto si pone tre sotto-obiettivi: informare, coinvolgere e promuovere una adeguata percezione del rischio.

Il progetto si compone di tre laboratori tematici, dedicati al tema coronavirus dove verranno progressivamente affrontati tutta una serie di argomenti. Il punto di partenza per parlare di tutto ciò sarà la storia, realmente successa, di un ragazzo di nome Marco. L'obiettivo dei laboratori è la creazione di una **conoscenza condivisa tra operatori e Peer Educator** che andrà poi trasmessa ai compagni di classe, di scuola ma anche a parenti e amici.

La peer education si colloca nel progetto a metà strada tra i destinatari finali, gli studenti delle scuole secondarie di secondo grado e gli operatori. Senza la “mediazione” e il “filtro dei contenuti” dei *peer educator* sarebbe estremamente difficile portare le informazioni e di conseguenza promuovere salute negli adolescenti.

SLIDE 5-6 — Comportamenti Funzionali

Domanda: sapete fare un esempio di comportamento funzionale?

Possiamo definire comportamento funzionale sia come un **comportamento “protettivo”**, dettato dal contesto di emergenza attuale in cui ci troviamo (come indossare la mascherina), sia un **comportamento “attivo”**. Quest'ultimo è sempre dettato dal contesto, ma più che proteggerci direttamente mira ad una crescita individuale a livello di conoscenze e consapevolezza. L'esempio migliore è quello dell'informarsi.

Domanda: perché è importante trasmettere comportamenti funzionali?

Per comprendere l'importanza dei comportamenti funzionali è utile partire dal loro opposto, i comportamenti disfunzionali, che sono un danno per tutta la comunità perché piuttosto che impedire la diffusione del virus la favoriscono.

SLIDE 7-12 — Informazioni sul coronavirus

È fondamentale avere in mente alcune informazioni sul coronavirus per orientare il nostro comportamento.

(Facoltativa: qualcuno conosce la differenza tra SARS-COV2 e COVID-19?)

Innanzitutto bisogna distinguere tra SARS-COV2 e COVID19. Sono entrambi termini scientifici ma mentre il SARS-CoV2 identifica il virus, il COVID-19 identifica la malattia.

Illustrare la SLIDE dei sintomi del coronavirus

Il virus si trasmette attraverso le goccioline, *droplets*, che vengono emesse dalla persona quando respira, parla, urla, tossisce, starnutisce. Queste particelle viaggiano nell'aria o si depositano sulle superfici. In un primo caso, le droplets entrano direttamente nel nostro sistema respiratorio passando da naso e bocca; in un secondo caso, venendo a contatto con gli oggetti contaminati potremmo contagiarci toccandoci il viso.

Il comportamento funzionale-protettivo che ne consegue ovviamente è **indossare la mascherina** e, in determinati contesti, **i guanti** o in alternativa utilizzare un **gel igienizzante**.

Osservando la slide possiamo notare le distanze che coprono le goccioline: da 1-2 metri quando si parla, fino a 6 metri per starnuti o colpi di tosse. Da qui possiamo intuire quanto sia utile a ridurre le probabilità di contagio mantenere la **distanza di sicurezza** e tossire o starnutire nel gomito (o più distanti da altre persone).

SLIDE 12 —> Da leggere

SLIDE 13 — Il problema coronavirus

Domanda: perché il coronavirus costituisce un problema nella nostra società?

Per spiegare perché il coronavirus è un problema è utile osservare la reazione a catena in slide.

È fondamentale comprendere come le singole persone possono intervenire solo ed esclusivamente al primo livello (ALTA CONTAGIOSITÀ) con i comportamenti funzionali.

È a questo livello che si può fare la differenza. Non abbiamo le possibilità per intervenire agli altri livelli.

SLIDE – LA STORIA DI MARCO

- Leggere la storia di Marco accompagnando la narrazione con la presentazione

—> Come si sarebbe potuto evitare tutto questo?

[Discutere insieme ai ragazzi circa i possibili “finali” alternativi della storia]

SLIDE - COMPORTAMENTI PROTETTIVI

Slide 1

Per difenderci da questo nemico subdolo e invisibile è necessario che si adottino comportamenti protettivi per noi stessi e per la comunità.

—> Quali comportamenti protettivi conoscete?

Slide 2 — Comportamenti protettivi principali

- a. Lavarsi spesso le mani
- b. Non salutare con strette di mano
- c. Starnutire o tossire nella piega del gomito o su fazzoletti usa e getta
- d. Non toccarsi naso e bocca
- e. Non fare assembramenti
- f. Rispettare il distanziamento
- g. Contattare il proprio medico quando si accusano sintomi influenzali (rischio Covid-19)

Quest'ultimo passaggio è fondamentale. Se si accusano sintomi non bisogna avere paura di comunicarlo. Soprattutto in questo periodo non bisogna mai sottovalutare la situazione perché potremmo essere asintomatici. Se si continua a condurre la vita di tutti i giorni senza prestare le dovute attenzioni ai comportamenti protettivi da adottare, potremmo essere causa di contagi a catena.

h. Ultimo, ma non per importanza, comportamento protettivo è l'uso della mascherina.

—> Conoscete le differenze tra le varie tipologie di mascherine?

Slide 3 — La mascherina chirurgica

Le mascherine chirurgiche sono costituite da due o tre strati di tessuto non tessuto (Tnt), realizzato con fibre di poliestere o polipropilene, che fungono da filtro.

Pro

Sono molto efficaci nell'impedire a chi le indossa di contagiare altre persone. Filtraggio interno verso esterno 95%

Contro

Non garantisce una protezione elevata nei confronti del virus che proviene dall'esterno per due motivi:

- Non sempre aderiscono bene al volto;
- Scarso potere filtrante dall'esterno verso l'interno (20%)

Mascherina FFP1-2-3 —> filtranti facciali per la protezione individuale

FFP1: Potere filtrante esterno verso interno e viceversa intorno al 72%

FFP2: potere filtrante esterno verso interno e viceversa oltre il 90%
FFP3: potere filtrante esterno verso interno e viceversa oltre il 90%
(si intendono i DPI senza valvola)

Pro

1. Elevata protezione;
2. Ottima aderenza al viso
3. Proteggono chi le indossa e gli altri;
4. Le FFP2 sono ben tollerate e devono essere cambiate meno di frequente, perché il potere filtrante si mantiene.

Contro

Se dotate di valvola espiratoria, le mascherine FFP1, FFP2 e FFP3 non hanno funzione filtrante nell'espiazione

Le FFP3 possono essere mal tollerate da chi li indossa a causa della condensa che si forma al suo interno rendendo difficile la respirazione. Inoltre, l'umidità riduce il potere filtrante in entrata, rendendo necessario un cambio più frequente rispetto alle altre.

Slide 5 – Le conseguenze del contagio

—> Cosa può succedere se non si rispettano questi accorgimenti?

- Il rischio maggiore è quello del contagio a catena che può portare a situazioni di estrema emergenza come quella che stiamo vivendo in questo momento.
- Intasamento posti letto in ospedale, che costringe il sistema sanitario a scegliere chi curare.
- Procedure di isolamento e quarantena;

—> Qual è la differenza? Chi è messo in isolamento e chi in quarantena?

- Ripercussioni sul piano economico e psicologico.
-

Slide 6-7-8 — Conseguenze sulla salute

(fonte grafici: *Istituto Superiore di Sanità*)

Grafico 1. Come si può osservare dal grafico, tra i positivi si riscontrano più casi con sintomi severi nei soggetti dai 50 anni in su. La fascia di età che sviluppa sintomi più lievi va dai 2 ai 19 anni. Il virus però, come visto precedentemente e come potete osservare dal grafico, è subdolo e la maggior parte dei casi è asintomatica. Questi soggetti potrebbero fungere da “cavalli di Troia” portando inconsapevolmente il virus in giro, contagiando parenti, amici e conoscenti potenzialmente più vulnerabili.

Ecco perché non bisogna mai abbassare la guardia. Mettere in atto comportamenti protettivi riduce al minimo il rischio di contagio proprio e altrui.

Grafico 2. Come si osserva in questo grafico, la maggior parte dei casi di decessi va proprio dai 50 anni in su. Migliaia di genitori e anziani sono scomparsi, lasciando dietro di sé un vuoto quasi incolmabile e ingiusto, suscitando in amici e parenti sentimenti di rabbia, abbandono e tristezza.

Grafico 3. Dal grafico a torta si può osservare come avere una o più patologie pregresse sia pericoloso per la salute se affetti da Covid-19, ma è da notare anche una percentuale di decessi di oltre il 3% in assenza di malattie pregresse.

Su questo tema si è spesso sentito dire, in tv o su internet, che le persone “muoiono anche di covid, non per il covid” minimizzando la forza del virus. Bisogna tenere conto,

però, che coloro i quali erano affetti da un'altra patologia hanno perso la vita a causa del coronavirus. Se queste persone non avessero contratto la malattia, probabilmente avrebbero vissuto per molto più tempo in compagnia dei propri cari.

Grafico 4. Nel secondo grafico, si possono osservare le patologie pregresse più comuni, quindi più pericolose per la salute, tra coloro che hanno perso la vita a causa del coronavirus

Slide 9-10

—> Quali sono le conseguenze psicologiche del lockdown, dell'isolamento e della quarantena?

Lockdown, quarantena, isolamento hanno portato molte persone a soffrire soprattutto a livello psicologico. In conseguenza, spesso, hanno messo in atto comportamenti disfunzionali.

Sentimenti di isolamento, frustrazione e noia sono stati quelli maggiormente provati insieme ad insonnia, ansia e paura. Queste ultime due spesso si sono evolute in veri e propri disturbi di ansia o fobie (ansia sociale, ipocondria, agorafobia).

Forti sentimenti di tristezza, connessa alle difficoltà personali, sociali, lavorative o per la perdita di un proprio caro. Spesso, sentimenti che si evolvono in un disturbo dell'adattamento con umore depresso e/o ansia elevata.

Il PTSD (disturbo da stress post traumatico) si associa a coloro che hanno avuto eventi emotivamente stressanti, come la perdita di un parente o il decorso della malattia particolarmente pesante.

L'abuso di sostanze è stata una conseguenza comportamentale tra coloro che hanno sperimentato sentimenti o disturbi come quelli esposti. Lo scopo inconscio è cercare nelle sostanze una soluzione o un allentamento delle tensioni emotive.

Ed infine, una condizione che comprende alcuni dei sentimenti e disturbi prima esposti, la Pandemic Fatigue. Una vera e propria sindrome comportamentale causata dall'emergenza, che si manifesta con forte **stress emotivo, stanchezza e paura**. Il perdurare delle restrizioni si traduce in una crescente demotivazione delle persone nel mettere in atto comportamenti protettivi. La minaccia percepita del virus si riduce, portando le persone ad una sua minimizzazione anche se i dati indicano un aumento dei contagi. Questo si connette al senso di perdita percepito delle proprie libertà. Più le persone sperimentano la vita nella pandemia, più hanno perdite a livello umano ed economico e maggiormente il senso di perdita generale aumenta, portando direttamente ad un forte desiderio di autodeterminazione e libertà e conseguenti sentimenti di perdita di controllo sulle proprie vite.

I sintomi più comuni associati a questa condizione sono:

- Ansia;
- Agitazione;
- Sbalzi di umore;
- Rabbia;
- Tristezza;

- Irrequietezza;
- Voglia di libertà;
- Rifiuto delle norme imposte;
- Rassegnazione;
- Passività agli eventi;
- negazione del problema.