

Linee guida essenziali sul Coronavirus

Chen Shen and Yaneer Bar-Yam
New England Complex Systems Institute
(tradotto by A. P. Rossi, P. Bonavita)
March 19, 2020

I. EVERYONE

- Riconoscere che questo non è normale, che il comportamento normale deve essere modificato per sopravvivere, proteggere e sostenere la vita
- Nell'80% dei casi la malattia è lieve, nel 20% grave con necessità di ospedalizzazione, per il 10% dei casi necessita di terapia intensiva e nel 2-4% dei casi porta alla morte. Anche casi leggeri sono contagiosi e possono portare a casi gravi in altri, con la diffusione dell'infezione. Ognuno ha la responsabilità di proteggere famiglia, amici, la società intera da più danni.
- Minimizzare il contatto, mantenere le azioni all'essenziale e quelle normali ove possibile, massimizzare l'aiuto agli altri
- Una risposta ideale ed immediata può non essere possibile, ma ogni azione che riduce l'esposizione all'infezione riduce sia il proprio rischio personale, sia l'epidemia, e miglioramenti possono avvenire col tempo e attraverso la collaborazione

II. AUTO-ISOLAMENTO

- Tenersi a 2 metri di distanza dagli altri, non toccare superfici condivise/pubbliche non sicure
- Usare sapone, disinfettante, guanti o buste di plastica
- Tenersi informati sui sintomi tipici, le istruzioni locali per test e cure, essere in grado di agire il più veloce possibile qualora dovessero manifestarsi sintomi
- Approntare controlli di routine con un amico o parente affidabile (ci sono casi in cui i sintomi colpiscono molto rapidamente)

III. FAMIGLIA E AMICI

- Condividere spazi sicuri con famiglia e amici che sono d'accordo nell'isolarsi dagli altri
- Coordinare con gli altri negli spazi sicuri l'aiuto reciproco.
- Individui con sintomi o identificati come casi positivi devono isolarsi separatamente da famiglia e amici

IV. COMUNITÀ

- Organizzare consegna di beni di necessità senza contatto
- Certificare gli individui sani. Verificare i sintomi nei membri, controllare ed isolare
- Provvedere a cure senza contatto per coloro in isolamento
- Espandere i servizi degli spazi sicuri condivisi

V. AZIENDE

- Massimizzare il lavoro da casa per permettere auto-isolamento e promuovere spazi sicuri
- Mantenere le funzioni essenziali e ridurre l'impatto su tutte le funzioni usando luoghi di lavoro in spazi sicuri

VI. STRUTTURE SANITARIE

- Partizionare le strutture per prevenire il contagio. Approntare ampi spazi temporanei separati per differenti livelli di cura

VI. AMMINISTRAZIONI, GOVERNI, COMMERCIO

- Organizzare controlli rapidi per identificare individui sani e individui che necessitano di isolamento
- Isolare le comunità con trasmissione attiva, supportarle con servizi essenziali