

Linee guida per la famiglia

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

In aree a rischio elevato laddove il governo non prende misure adeguate, proteggere la famiglia, o la collettività e' difficile. La diffusione di un incendio. Affinché un incendio si diffonda, è necessario che gli elementi combustibili vengano in qualche modo in contatto tra loro. Analogamente, il contagio di COVID-19 necessita di una catena di individui suscettibili. La soluzione e': (1) ridurre i contatti tra la famiglia e gli altri individui, e provvedere ai bisogni essenziali, quando il rischio aumenta. (2) creare uno spazio sicuro che protegge chi si trova al suo interno, con un accordo condiviso di non essere in contatto fisico non protetto con altri e con superfici che sono toccate da altri.

Lo spazio sicuro contribuisce a ridurre il contagio anche perché chi e' al suo interno non partecipa alla trasmissione della malattia. I membri di uno spazio sicuro si possono unire ai membri di altri spazi sicuri per espandere gradualmente lo spazio e crearne di nuovi. Seguono le linee guida per le famiglie.

Ridurre il contatto tra la famiglia e gli altri:

- Leggere accuratamente le nostre linee guida per gli individui e condividerle con i familiari. Discutere con loro come ridurre i loro contatti con gli altri
- Rendere le riunioni familiari virtuali. La presente epidemia o sarà sconfitta, o diventerà diffusa. Nel primo caso, in pochi mesi torneremo alla normalità. Nel caso di diffusione, azioni differenti saranno necessarie.
- Assicuratevi che voi ed i membri della vostra famiglia disponiate dei necessari beni di consumo, inclusa una scorta di medicine. Considerate i membri vulnerabili della famiglia, inclusi gli anziani, ma anche chiunque sopra i 50 anni di età, e coloro che soffrono di malattie croniche, come a rischio per il contatto con altri. Cercate di ridurre i loro contatti, e di supportarli in modo tale da farli restare a casa il più possibile e non dover recarsi in spazi affollati.
- Valutare il trasferimento temporaneo di persone da abitazioni condivise (case di riposo, strutture abitative assistite, case di degenza, etc.) a sistemazioni più isolate, ad esempio case private, o strutture più piccole
- Laddove non fosse possibile ridurre i contatti tra gli ospiti, discutere con i responsabili delle strutture la necessità di incrementare i livelli di precauzione contro il virus.
- Evitare assembramenti e posti affollati, tra cui eventi pubblici e ristoranti specialmente se in spazi chiusi

Creare Spazi Sicuri in situazioni ad elevato rischio:

- L'obiettivo principale di stabilire uno spazio sicuro tra un gruppo di persone e' quello di creare un'unità isolata che riduca i contatti fisici con altre individui esterni all'unità al minimo indispensabile, al tempo stesso essendo in grado di auto-sostenersi e auto-supportarsi.
- Non c'è motivo per cui i singoli individui debbano aspettare la decisione di misure di sicurezza 'top-down' promulgate dai governi. In assenza di interventi drastici e sistematici, gli spazi sicuri autogestiti e organizzati 'dal

basso' possono essere d'aiuto. Con il crescere del loro numero, le zone sicure possono rallentare o addirittura spegnere i focolai d'infezione locali.

- Gli Spazi Sicuri possono essere costituiti da famiglie o gruppi che decidano di condividere una struttura abitativa. Più strutture abitative possono essere combinate, ad esempio spostandosi tra l'una e l'altra (a piedi o in macchina), se sono stabiliti e seguiti stringenti protocolli di sicurezza. Per avviare con successo uno Spazio Sicuro, OGNI partecipante deve accettare e rispettare la promessa di minimizzare i contatti fisici esterni al gruppo. Devono essere inoltre stabilite istruzioni chiare su come comportarsi e cooperare. I membri di uno Spazio Sicuro devono essere aperti e trasparenti sulle proprie condizioni di salute e la propria cronologia di viaggio, ed essere reciprocamente responsabile della salute degli altri membri.
- Per far impegnare gli individui a condividere uno spazio condiviso, alcuni aspetti vanno organizzati con le aziende, le scuole, la famiglia e gli amici. Potrebbe rendersi necessario, stare a casa con l'approvazione dell'azienda, o assentarsi dal lavoro.
- Pianificare un periodo esteso (almeno una o più settimane) in uno spazio sicuro deve essere fatto in anticipo, incluso il reperimento di beni di consumo, ma durante l'approvvigionamento bisogna porre particolare attenzione, data la potenziale esposizione al un gran numero di persone. Formulare delle strategie di sopravvivenza può essere utili in questo ambito. Avere un piano relativo alla gestione dei bisogni è vitale perché la ricerca di approvvigionamenti comporta necessariamente del rischio.
- Quando possibile, organizzare la consegna di beni, incluso il cibo, per limitare i trasferimenti verso i negozi. Bisogna fare attenzione perché i beni consegnati sono stati toccati da qualcuno. A meno che non ci sia un accordo con il fornitore riguardo all'uso di guanti, lavare e disinfettare i beni ricevuti e' consigliato nelle aree di trasmissione attiva.
- Per attività essenziali, inclusi gli acquisti, durante le quali un contatto fisico esterno è inevitabile, i membri della famiglia devono pianificare in anticipo per agire in modo efficiente e minimizzare la durata e l'estensione del contatto. Uscire e tornare nello spazio sicuro necessita di precauzioni. Usare protezione personale appropriata, inclusi guanti e materiale monouso (fazzoletti) per prendere o manipolare oggetti che non devono essere toccati, disinfettante o alcool per le mani, e mascherine. Ritornare allo spazio sicuro necessita di lavarsi e disinfettarsi, preferibilmente prima del rientro.
- Promuovere la comunicazione interna e la mutua attenzione è essenziale per mantenere i membri dello spazio sicuro in una relazione positiva ed in buona salute mentale. Riconoscere che l'emergenza corrente richiede

azioni straordinarie e sacrifici e' fondamentale. Questo può mitigare, anche se non sostituire completamente, l'importanza del supporto reciproco.

- I membri dello spazio sicuro devono ottenere informazioni sulle azioni da intraprendere in caso uno o più membri mostrino sintomi di infezione. Le azioni variano in base al paese/luogo, e devono essere peraltro dinamiche secondo la situazione. I membri devono informarsi reciprocamente all'interno del gruppo a riguardo del piano contingente più aggiornato e le informazioni sui contatti avuti. Nel caso che un membro mostri sintomi tipici, gli altri devono agire velocemente per aiutarlo/a a farsi testare, e praticare l'isolamento precauzionale nel periodo precedente all'ottenimento dei risultati.

Quando una epidemia progredisce, decisioni difficili dovranno inevitabilmente essere prese a riguardo dell'uscita da uno spazio sicuro per aiutare membri della famiglia o amici che non sono in uno spazio sicuro. Gli individui devono essere preparati a fare queste decisioni.

In un periodo di rischio elevato, ci saranno inevitabilmente azioni prese per sbaglio che potrebbero compromettere la sicurezza. Per evitare reazioni eccessive a un evento singolo, è importante capire che ogni singolo atto ha una piccola probabilità di creare danni. Tuttavia, quando azioni multiple vengono prese, il rischio aumenta drammaticamente. Assicurarsi che le relative lezioni vengano apprese è più importante di accusare, incolpare o punire.