

Linee guida speciali per operatori sanitari durante la Pandemia Covid-19

Paige Voltaire, Chen Shen and Yaneer Bar-Yam
New England Complex Systems Institute

(tradotto by S. Vitale, G. Fantasia)

April 19, 2020

Dottori, infermieri, medici e assistenti medici: siete al fronte in una guerra contro la pandemia Covid-19. Data la vostra posizione e importanza, facciamo affidamento a voi per lo svolgimento al meglio delle vostre funzioni, e per seguire poche, semplici ma stringenti linee guida per rallentare la diffusione di questo virus – così salvando ancora più vite di quanto non stiate già facendo.

- 1) **Ovviamente, indossare adeguati dispositivi di protezione personale**, ove disponibili. Documentarsi sui metodi appropriati per indossare e rimuovere gli specifici dispositivi in sicurezza. Considerare che i rischi maggiori si corrono durante la rimozione dei dispositivi. Riutilizzare i dispositivi di sicurezza personale ove indicato. Vi sono diversi metodi di disinfezione approvati dal CDC-Center for Disease Controls and Prevention, ivi incluso l'utilizzo di raggi UV e dell'ozono. Rivolgetevi ai vostri superiori e Dirigenti Medici con riferimento ai processi di sterilizzazione/disinfezione per il riutilizzo dei dispositivi di sicurezza personale. Forniture, dispositivi e supporto stanno per essere distribuiti, ove già non lo fossero stati.
- 2) **Turni di lavoro/riposo**: come Nazione e come società, noi ci affidiamo a voi per svolgere i vostri compiti medici al vostro meglio. Affinchè ciò sia possibile, è necessario **dormire a sufficienza**. Questa è una necessità assoluta. Tentare, di concerto con i Dirigenti Medici, Caposala e Responsabili, di stabilire e implementare un sistema con turni obbligatori di sonno e riposo per ciascun lavoratore o team. La strategia raccomandata in questa emergenza è un massimo di 18 ore di lavoro e un minimo di 12 ore di riposo obbligatorio.
- 3) Le vie d'accesso agli ospedali, incluso corsie e ascensori non sono uno spazio sicuro e richiedono un livello ulteriore di protezione. L'individuazione di aree salubri designate per lo staff è estremamente utile per l'arrivo, l'uscita e le pause. Quando la pressione è molto alta, le difficoltà nell'indossare e spogliarsi dei dispositivi di protezione personale per bere, mangiare e andare in bagno dovrebbero essere ridotte al minimo.
- 4) Appropriate procedures should be standardized for medical personnel to put on and take off their protective equipment. Separate zones should be identified. Make flowcharts of different zones, provide full-length mirrors and observe the walking routes strictly.
- 5) Non possiamo permetterci di avere personale sanitario deprivato di sonno, con il sistema immunitario compromesso, eccessivamente affaticato o demoralizzato. Quando ciò succede, vengono commessi errori, iniezioni sbagliate, errori di dosaggio, disaccordi e contestazioni, i pazienti ne risentono, i lavoratori si ammalano diventando così rapidamente pazienti. Ciò può portare a un completo collasso del locale sistema ospedaliero. Prendere il giusto tempo per rilassarsi e dormire beneficerà voi, i vostri pazienti, i colleghi e tutti quanti dentro e fuori l'Ospedale.
- 6) Le ore di lavoro consecutive dovrebbero essere ulteriormente ridotte quando nuovo personale si unisce allo sforzo dello staff. Ad esempio, quando i dottori/infermieri sono giunti a Wuhan da altre regioni, i dottori hanno lavorato 8 ore al giorno e gli infermieri 6 ore al giorno, trattandosi di un lavoro estenuante e intensivo. Azioni eroiche, seppur apprezzabili, conducono a un più alto tasso di mortalità. Pertanto, il riposo obbligatorio è essenziale.
- 7) **Distanziamento sociale**: a causa di questa situazione senza precedenti, riteniamo di dover (tristemente) consigliare di non far rientro a casa, dove potreste entrare in contatto con i vostri cari e i membri della famiglia. Sponderete la maggior parte del vostro tempo in un ambiente contagioso a causa di Covid-19 e ricco di altri patogeni. Al momento, è troppo rischioso mantenere la propria precedente routine. Tutti i contatti non necessari sono altamente sconsigliati. Al momento, è verosimile che voi potreste contagiare altri nella vostra famiglia o casa, e ciascuno dei contagiati potrebbe diffondere il virus ad altri gruppi, regioni e così via. Ciò comporterebbe facilmente il vanificarsi di tutti gli altri metodi utilizzati per "appiattire la curva". **Se possibile, dovrete mantenervi lontani da tutte le persone che non sono assolutamente necessarie alla vostra professione o vita.**
- 8) Si prega di considerare l'uso di hotel, letti o stanze di ospedale non utilizzati, o altri alloggi necessari. Se si vive soli, o si conosce qualcuno che vive solo, potrebbe essere utile chiedere alloggio per sé e/o per alcuni colleghi per qualche tempo. Qualora fosse necessario tornare a casa, si prega di mantenere l'isolamento dagli altri, indossare una maschera, lavarsi con acqua calda e sapone, e mettere i propri vestiti sporchi in una sacca dell'immondizia o ermeticamente chiusa.
- 9) **Organizzare i team**, in genere di 3-5 persone al fine di agevolare le operazioni e di gestire l'incremento del numero di pazienti, al fine di fornire cure di livello elevato e di supportarsi a vicenda all'insorgere dei primi segnali di malattia, infortuni o eccessivo affaticamento. Di seguito alcuni esempi di team che sono adatti a questa crisi: squadre di intubazione, squadre di posizionamento prono, squadre di trattamento extra-cardiaco.
- 10) Le istituzioni sanitarie dovrebbero limitare gli estranei (visitatori, famiglie, lavoratori terzi) per ridurre l'esposizione tanto degli stessi quanto dello staff. Personale medico a rischio, che non può lavorare a contatto con i pazienti, può aiutare i team di comunicazione a contattare le famiglie e consentire ai colleghi di concentrarsi sul lavoro clinico.

**Versione rivista e corretta da: Dr. Christian DePaola and Dr. Margit Kaufman*