

COVID-19 Aggiornamento: REALTÀ, TEST, E IL FUTURO

14 Maggio 2020

REALTÀ

COVID-19 si sta diffondendo attivamente nelle comunità in tutta l'America. In assenza di trattamento e di un vaccino, le uniche cose che dobbiamo gestire la crisi pandemica sono le misure di salute pubblica, come una buona igiene, distanza fisica e rivestimenti per il viso. Guardando alle pandemie passate, dalla pandemia influenzale 1918-19 alla grande peste del XVIII secolo ([quando fu usata per la prima volta la “quarantena”](#)), la domanda centrale è sempre stata: per quanto tempo è necessario una distanza fisica? Oggi la risposta è chiara: da 4 a 6 settimane non è sufficiente per sopprimere l'infezione. [Più vicino a 12 settimane](#) sono essenziali per affrontare l'eliminazione del virus nella comunità e fermare la diffusione.

Difficoltà nel tracciamento dei Contatti

Un [esempio recente in Corea del Sud](#) illustra i problemi che emergono con periodi più brevi di quarantena o distanza fisica. Il 1° Maggio, un uomo di 29 anni ha visitato diversi locali notturni a Seoul. Il 7 Maggio, è risultato positivo per COVID-19. Più di 10.000 persone erano nelle vicinanze dei club tra il 24 aprile e il 6 maggio - una grande sfida per il tracciamento dei contatti! I funzionari hanno immediatamente appreso che due individui che sono risultati positivi a Maggio 2 erano ulteriori fonti di diffusione precoce. Le autorità hanno iniziato ad offrire test anonimi per incoraggiare il rintracciamento di quasi 2.000 frequentatori di club (che erano riluttanti a essere rintracciati nel distretto del club). Si spera che il nuovo cluster possa essere rapidamente contenuto con il tracciamento e test aggressivi. Questa è la sfida. A meno che i numeri non siano zero o molto bassi PRIMA che appaia un nuovo cluster, ci sono poche possibilità di contenimento.

Come una persona COVID-19-positiva crea cluster ?

[Questo diagramma](#) illustra come un solo individuo infetto che entra nella popolazione locale può causare più nuovi cluster se quella persona partecipa a un grande gruppo, come [feste](#), matrimoni, discoteche o frequenta incontri di lavoro faccia a faccia. Gli studi dimostrano che la maggior parte dei cluster si evolvono all'interno di gruppi familiari, con una media di 3 a 5 persone infettate. Un individuo infetto porta l'infezione a casa e può infettare un membro della famiglia in un gruppo vulnerabile. La seconda fonte di infezione più comune è quella dei mezzi pubblici, come metropolitane e autobus, in cui la tracciabilità dei contatti sarebbe estremamente impegnativa.

TEST

Il test per l'infezione COVID-19 stessa (non gli anticorpi) è essenziale per tracciare o monitorare COVID-19 nella comunità. Gli Stati Uniti non si sono avvicinati ai test adeguati di cui abbiamo bisogno per capire dove si verifica l'infezione nelle nostre comunità o tracciare qualsiasi nuovo episodio. E i test che abbiamo non sono ben standardizzati. Un esempio sfortunato è alla Casa Bianca, dove, secondo i rapporti di questa settimana, [il test rapido Abbott in uso ha un tasso di falsi negativi del 48%](#). Questo significa che il risultato è quasi come lanciare una monetina. Il

nuovo [test a-casa](#) può rivelarsi conveniente, accurato e abbastanza veloce da rendere fattibile il tracciamento.

Il test degli anticorpi è ancora più [inaffidabile](#) e non è ampiamente raccomandato per l'uso individuale. Tuttavia, il test degli anticorpi è importante per valutare la diffusione della comunità (pazienti positivi che sono stati infettati) e identificare gli individui nella fase di recupero che hanno alti livelli di anticorpi e possono donare plasma per aiutare i pazienti molto malati COVID-19. Sebbene i risultati con le infusioni plasmatiche siano incoraggianti, resta da vedere la misura in cui gli anticorpi indicano una vera immunità e possono aiutare gli altri. [Gli studi clinici](#) stanno andando avanti. Lo stato di COVID-19 e test degli anticorpi significa che per i pazienti con mieloma—o qualsiasi persona che torna al lavoro - il rientro nella comunità è una proposta pericolosa. Si deve supporre che qualcuno incontrato nuovo possa avere un'infezione COVID-19 attiva che potrebbe essere asintomatica in quel momento.

Le cliniche del mieloma richiedono test COVID-19 prima di consentire ai pazienti di tornare nella clinica del mieloma, e questa sarà anche una priorità per tutte le aziende quando/poiché i lavoratori ritornano. L'igiene, la distanza fisica e i rivestimenti per il viso saranno una raccomandazione continua per rimanere al sicuro in qualsiasi contesto di gruppo. È importante sottolineare che il lavaggio accurato e frequente delle mani, la distanza fisica e l'uso delle [maschere](#) sono molto efficaci nel limitare la diffusione dell'infezione nell'ambiente ospedaliero e saranno indubbiamente efficaci in un uso più ampio.

Quindi, creare una cultura di misure di controllo delle infezioni che è abbastanza familiari ai pazienti con mieloma, è estremamente importante e può essere molto efficace per il prossimo futuro.

IL FUTURO: SFIDE E DIVERTIMENTO

L'eliminazione di COVID-19 nella comunità deve essere l'obiettivo. Senza eliminazione, tutti, compresi i vulnerabili, sono a rischio dai contatti comunitari. Cosa significa questo per le attività future? Poiché ci sono così tante sfide che verranno con la riapertura della società e del lavoro, è importante identificare dove il divertimento potrebbe essere possibile se vogliamo mantenere la nostra sanità mentale.

Discuterò prima delle sfide, ma se vuoi saltare direttamente al divertimento, per favore fallo.

Le Sfide

1.Contatti o riunioni faccia a faccia: Questi sono problematici, a seconda del numero nel gruppo, della lunghezza del contatto o della riunione e se sono stati presenti individui infetti COVID-19. Ovviamente, qualsiasi tosse o starnuti è una situazione a rischio più elevato. L'unico modo per stare al sicuro è seguire le misure protettive di igiene, distanza fisica e maschere.

Queste precauzioni si applicano al ritorno alla clinica del mieloma. Idealmente, le cliniche saranno allestite in modo che non ci sia attesa — andrai direttamente in una stanza di consultazione accuratamente pulita. Le consultazioni saranno distanziate per evitare incontri con altri pazienti o personale. Questo probabilmente richiederà appuntamenti nelle serate e nei fine settimana per ospitare tutti i pazienti. Le camere saranno ben ventilate e le consultazioni saranno mantenute più brevi per evitare una presenza prolungata in uno spazio chiuso. Se possibile, si potrebbero tenere discussioni più lunghe negli spazi esterni del patio.

Le considerazioni importanti nella valutazione della sicurezza di una situazione includono:

Ventilazione: per avere una buona circolazione dell'aria.

Basso volume: per ridurre al minimo la potenziale esposizione a qualsiasi individuo infetto.

Contatto limitato con persone sconosciute: qualsiasi esposizione più lunga di 15 minuti è considerata sufficiente per consentire infezioni crociate.

Distanza fisica: particolarmente importante quando si parla, si canta o si urla, il che aumenta la diffusione del virus.

2. Viaggio: questo rimarrà problematico per qualche tempo, in particolare viaggi in aereo, treno o autobus prolungati. Anche con molte protezioni innovative, come scudi di plastica e pulizia accurata, l'incertezza rimarrà. Pertanto, il viaggio individuale nel proprio veicolo (o quello di un amico fidato) è la scelta più sicura, se possibile.

3. Celebrazioni ed eventi di gruppo: questi dovrebbero essere evitati il più possibile. Eventi come feste, matrimoni e pratiche corali sono state le principali fonti di diffusione dell'infezione.

4. Ristoranti: gli spazi interni nei ristoranti creeranno una sfida e sono già state fonti di eventi di cluster-diffusione di covid-19. Anche con cambiamenti innovativi, come volumi più bassi, scudi in plexiglass e oggetti usa e getta, le sfide rimarranno. Gli spazi esterni del patio(outdoor) sono preferibili quando possibile.

5. Sport: Sfortunatamente, la partecipazione agli eventi sportivi al coperto sarà la più colpita per ora. Le soluzioni creative possono essere all'orizzonte.

Divertimento sicuro

1. All'aperto/Outdoors: Diversi studi hanno dimostrato che pochissime infezioni (0,3% in uno studio) provengono da esposizioni esterne. Quindi, molte attività all'aperto possono essere sicure e divertenti, da camminare a fare jogging a fare trekking o tutta una serie di altre attività.

2. Teatro e arti: Anche se per ora molte di queste attività saranno difficili da riaprire in sicurezza, vengono proposte molte soluzioni innovative. Purtroppo, ad esempio, la stagione dei concerti di Hollywood Bowl a Los Angeles è stata cancellata per 2020. Ma concerti improvvisati in molti quartieri sono spuntati con piccoli gruppi, pianisti, e cantanti. La via da seguire sarà l'innovazione e la resilienza nella ricerca di un continuo impegno con la comunità artistica. Il [cinema Drive-In stanno riaprendo](#) e gli artisti di New York hanno recentemente organizzato uno [spettacolo d'arte drive-by](#).

3. **Sport:** Questi appaiono sia nella lista delle sfide che nella lista dei divertimenti perché ci sono molti modi per praticare sport oltre a sedersi semplicemente in un pubblico. Sport all'aria aperta come il golf, vela, arrampicata, e molti altri offrono esercizio fisico tanto necessaria e aria fresca. Ma quando gli altri sono coinvolti, il test per COVID-19 sarà essenziale, e viaggiare in queste località richiederà una considerazione molto attenta.

4.Ottimismo di fronte a una crisi: Ci sono molte altre aree per cercare divertimento che senza dubbio comporterà soluzioni creative alle sfide della sicurezza. Possiamo superare questa crisi insieme. La resilienza è necessaria per mantenere il nostro ottimismo e la salute mentale. Ci sono sfide definite ora, e loro continueranno nei prossimi mesi. Uno sforzo concertato per cercare ciò che può mantenerci sani di mente è essenziale, che si tratti di modi creativi per mangiare fuori in modo sicuro, camminare lungo la spiaggia, andare a un film drive- in, o stare insieme con gli amici (solo pochi) che sono stati in modalità di allontanamento fisico sostenuto per molte settimane.

La storia rivela che noi effettivamente superiamo le crisi. Dopo la pandemia influenzale del 1918-1919, arrivarono [Ruggenti Anni '20](#), un periodo sorprendente e produttivo.

La mia conclusione per la settimana è: Stabilite le proprie strategie per la sicurezza delle infezioni, e in parallelo lavorate per mantenere attivamente la vostra sanità mentale. Siamo innovativi e sicuramente in grado di superare questo insieme.