COVID-19: Contenimento del rischio, indicazioni mediche e procedure di prevenzione nello sport

Luca Ferraris

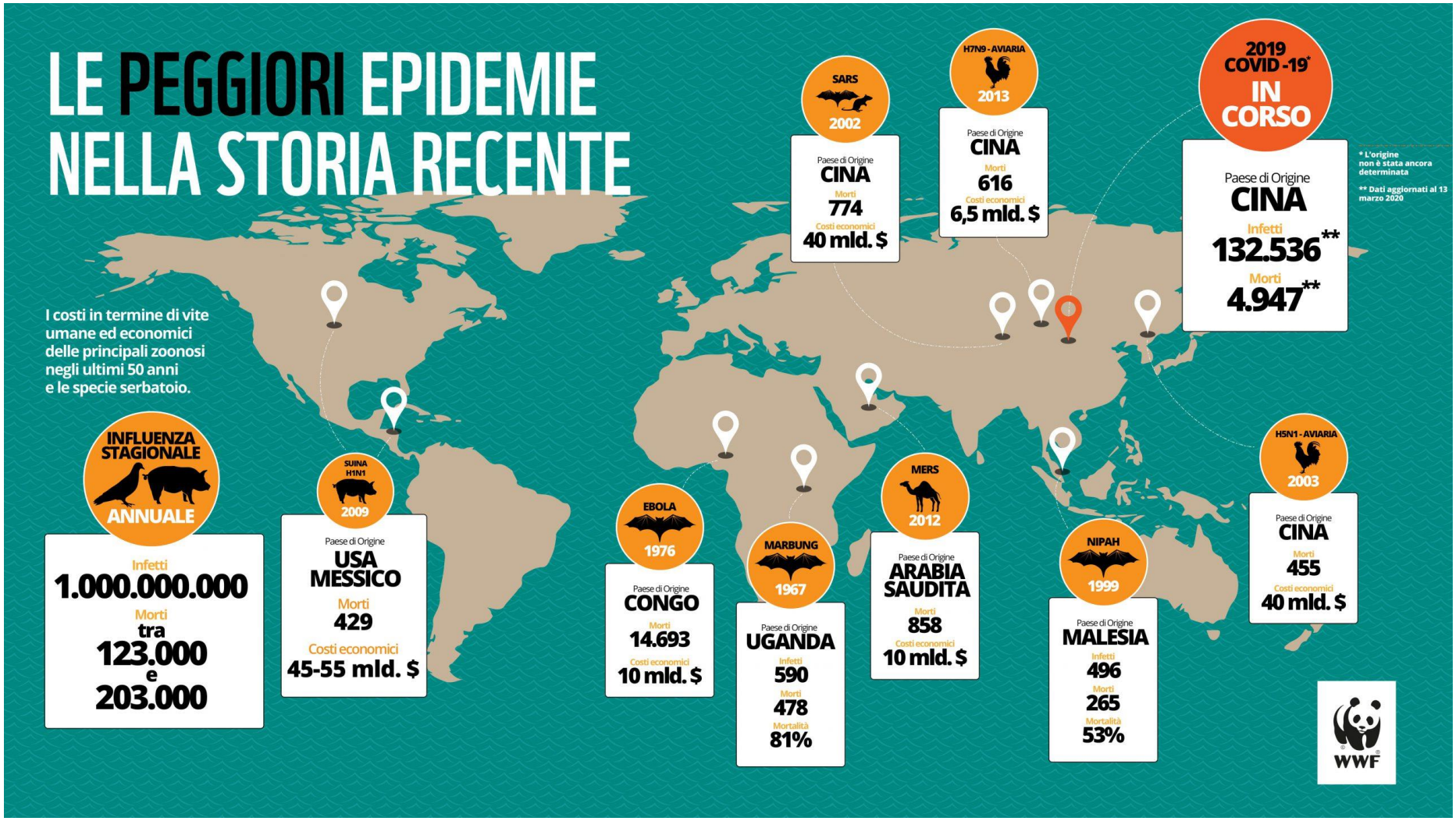
FMSI

Associazione Medico Sportiva di Genova

Gli argomenti della presente comunicazione sono stati ricavati dai siti ufficiali di Ministero della Salute, Istituto Superiore della Sanità, CONI/ Sport e Salute, Federazione Medico Sportiva Italiana, Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS/WHO) , Johns Hopkins University, ai quali si rimanda per gli aggiornamenti.

- https://www.iss.it/coronavirus
- http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus?gclid=EAIaIQobChMIrfSG5qHf6gIVBrp3Ch19wA-KEAAYASAAEgLj1vD_BwE
- https://coronavirus.jhu.edu/map.html
- https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=EAIaIQobChMI4sWH0KLf6gIVUeR3Ch1pLQ8OEAAYASAAEgJAYvD_BwE
- www.fmsi.it
- www.coni.it
- https://www.sportesalute.eu/

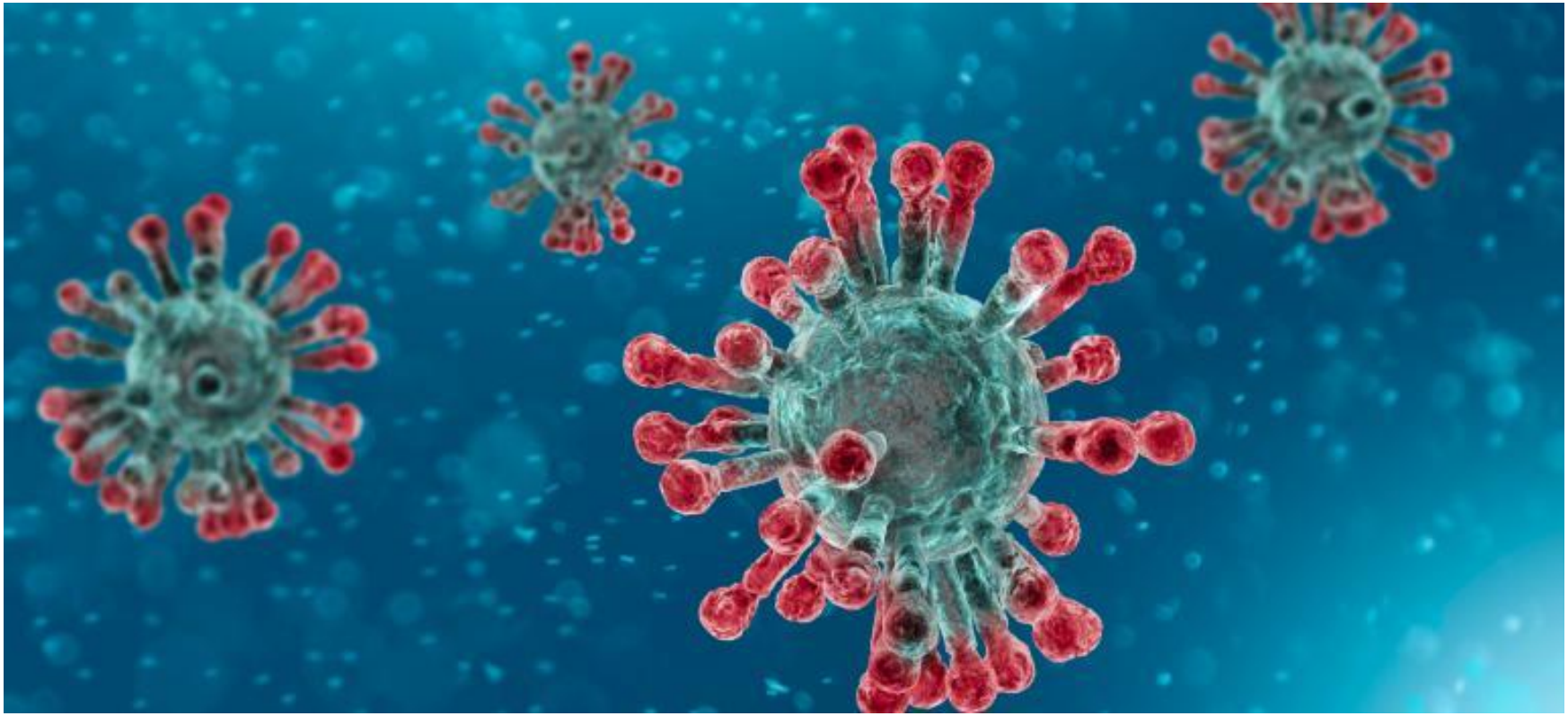
Una nuova minaccia infettiva per l'umanità



- **Che cos'è un coronavirus?**I Coronavirus sono una vasta famiglia di virus noti per causare malattie che vanno dal comune raffreddore a malattie più gravi come la Sindrome respiratoria mediorientale (MERS) e la Sindrome respiratoria acuta grave (SARS).
- Ad oggi, sette Coronavirus hanno dimostrato di essere in grado di infettare l'uomo:

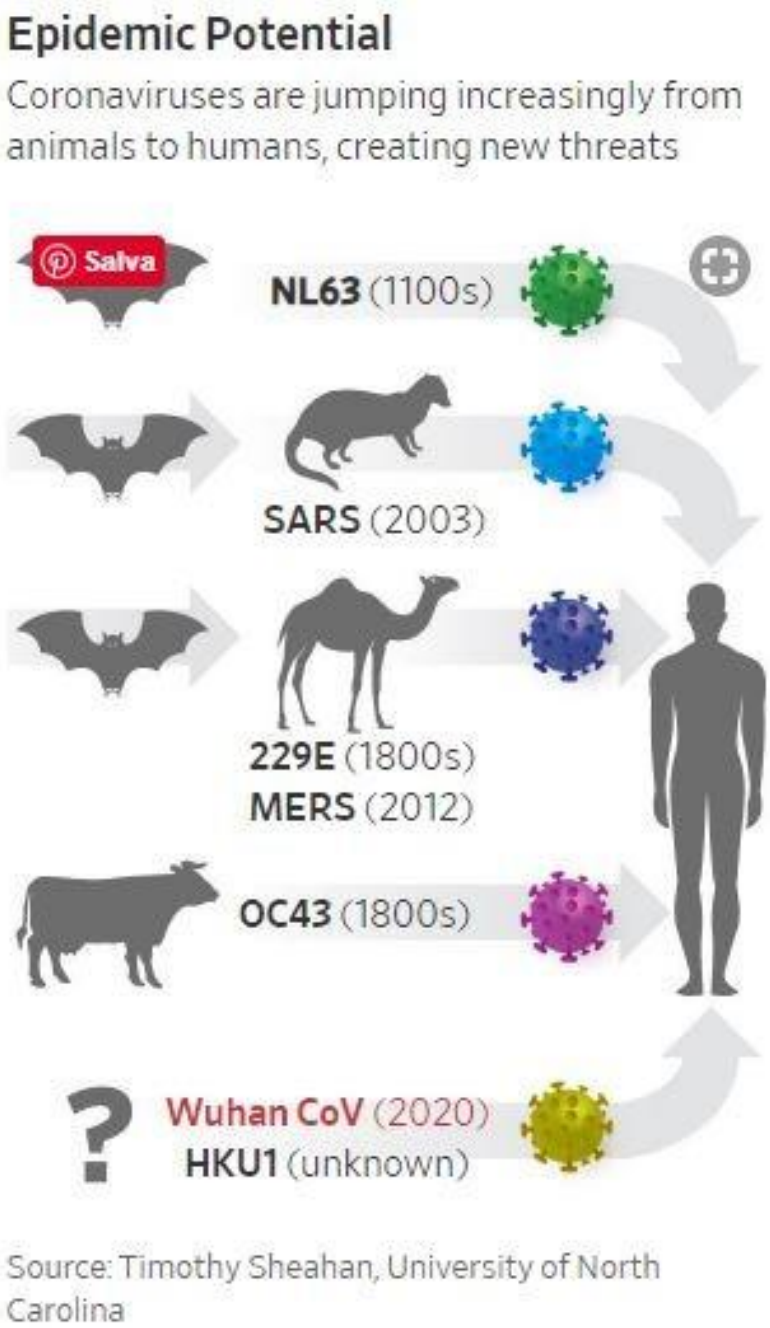
Coronavirus umani comuni: HCoV-OC43 e HCoV-HKU1 (*Betacoronavirus)* e HCoV-229E e HCoV-NL63 (*Alphacoronavirus)*; essi possono causare raffreddori comuni ma anche gravi infezioni del tratto respiratorio inferiore

altri Coronavirus umani (*Betacoronavirus)*: SARS-CoV, MERS-CoV e 2019-nCoV (ora denominato SARS-CoV-2).



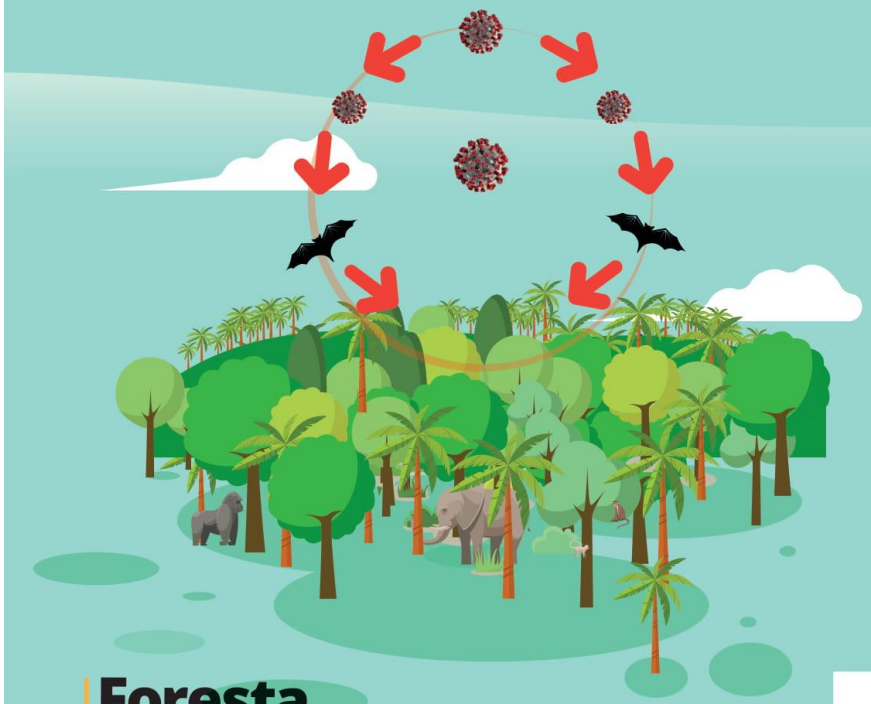
SARS-CoV-2

- **Cosa è il nuovo coronavirus SARS-CoV-2?**Il nuovo Coronavirus è un nuovo ceppo di coronavirus che non è stato precedentemente mai identificato nell'uomo.
- Il virus che causa l'attuale epidemia di coronavirus (precedentemente denominato 2019-nCoV) prende il nome di **SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome - Coronavirus - 2*)**
- La comparsa di nuovi virus patogeni per l'uomo, precedentemente circolanti solo nel mondo animale, è un fenomeno ampiamente conosciuto (chiamato *spill over* o salto di specie) e si pensa che possa essere alla base anche dell'origine del nuovo coronavirus (SARS-CoV-2).
- Le evidenze disponibili suggeriscono che SARS-CoV-2 abbia un'origine animale e che non sia un virus costruito. Molto probabilmente il *reservoir* ecologico di SARS-CoV-2 risiede nei **pipistrelli**. SARS-CoV-2 appartiene a un gruppo di virus geneticamente correlati, tra cui SARS-CoV (il coronavirus che provoca SARS) e una serie di altri coronavirus, isolati da popolazioni di pipistrelli



- History is repeating itself: Probable zoonotic spillover as the cause of the 2019 novel Coronavirus Epidemic

Foreste: Il nostro Antivirus



Foresta Integra

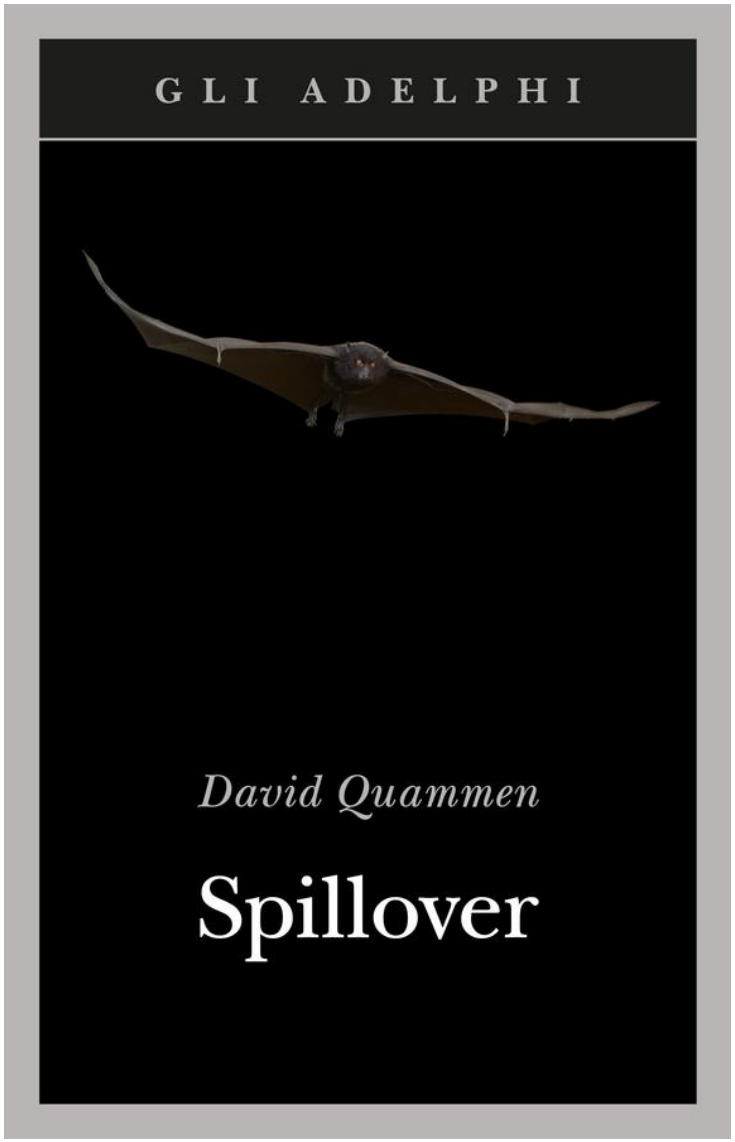
I VIRUS SONO IN EQUILIBRIO
CON L'AMBIENTE
E LE DIVERSE SPECIE

WWF

Foresta Degradata

I VIRUS INCONTRANO
NUOVE SPECIE
E SI DIFFONDONO
GENERANDO EPIDEMIE

La strada della pandemia
4. Salto di Specie
Trasmissione da animale ad animale, da animale a uomo e da uomo a uomo
3. Mercati di animali
Affollamento e vicinanza fra specie
2. Prelievo e traffico di specie
1. Deforestazione
WWF


GLI ADELPHI
David Quammen
Spillover

COVID-19

- **Cosa è la COVID-19?**La malattia provocata dal nuovo Coronavirus ha un nome: “**COVID-19**” (dove "CO" sta per corona, "VI" per virus, "D" per disease e "19" indica l'anno in cui si è manifestata).
- il nuovo Coronavirus responsabile della malattia respiratoria COVID-19 può essere trasmesso da persona a persona tramite un contatto stretto con un caso probabile o confermato.
- **2. Come si trasmette il nuovo coronavirus da persona a persona?**Le attuali evidenze suggeriscono che il SARS-CoV-2 si diffonde tra le persone:
- in modo diretto (per contatto stretto con persone infette attraverso secrezioni della bocca e del naso (saliva, secrezioni respiratorie o goccioline droplet).
- in modo indiretto (attraverso oggetti o superfici contaminati)

- Quando una persona malata tossisce, starnutisce, parla o canta, queste secrezioni vengono rilasciate dalla bocca o dal naso. Le persone che sono a contatto stretto (distanza inferiore di 1 metro) con una persona infetta possono contagiarsi se le goccioline droplet entrano nella bocca, naso o occhi.
- Per evitare il contatto con queste goccioline, è importante **stare ad almeno 1 metro di distanza dagli altri, lavare frequentemente le mani e coprire la bocca e naso con un fazzoletto o con un gomito piegato, quando si starnutisce o si tossisce. Quando il distanziamento fisico (in piedi a un metro o più di distanza) non è possibile, una misura importante per proteggere gli altri è quella di indossare una mascherina ed è fondamentale lavare frequentemente le mani.**
- Le persone malate possono rilasciare goccioline infette su **oggetti e superfici** (chiamati fomiti) quando starnutiscono, tossiscono o toccano superfici (tavoli, maniglie, corrimano). Toccando questi oggetti o superfici, altre persone possono contagiarsi toccandosi occhi, naso o bocca con le mani contaminate (non ancora lavate).
- Questo è il motivo per cui **è essenziale lavarsi correttamente e regolarmente le mani con acqua e sapone o con un prodotto a base alcolica e pulire frequentemente le superfici.**

Cosa si intende per « contatto stretto» ?

- Il “Contatto stretto” (esposizione ad alto rischio) di un caso probabile o confermato è definito come:
- una persona che vive nella stessa casa di un caso COVID-19
- una persona che ha avuto un contatto fisico diretto con un caso COVID-19 (per esempio la stretta di mano)
- una persona che ha avuto un contatto diretto non protetto con le secrezioni di un caso COVID19 (ad esempio toccare a mani nude fazzoletti di carta usati)
- una persona che ha avuto un contatto diretto (faccia a faccia) con un caso COVID-19, a distanza minore di 2 metri e di almeno 15 minuti
- una persona che si è trovata in un ambiente chiuso (ad esempio aula, sala riunioni, sala d'attesa dell'ospedale) con un caso COVID-19 in assenza di DPI idonei
- un operatore sanitario o altra persona che fornisce assistenza diretta ad un caso COVID-19 oppure personale di laboratorio addetto alla manipolazione di campioni di un caso COVID-19 senza l’impiego dei DPI raccomandati o mediante l’utilizzo di DPI non idonei
- una persona che ha viaggiato seduta in treno, aereo o qualsiasi altro mezzo di trasporto entro due posti in qualsiasi direzione rispetto a un caso COVID-19; sono contatti stretti anche i compagni di viaggio e il personale addetto alla sezione dell’aereo/treno dove il caso indice era seduto.

Trasmissione del virus

- Sulla base delle attuali conoscenze, **la trasmissione del virus avviene principalmente da persone sintomatiche ma può verificarsi <u>anche poco prima dell'insorgenza della sintomatologia, quando sono in prossimità di altre persone per periodi di tempo prolungati.</u>** Le persone che non manifestano mai sintomi possono trasmettere il virus anche se non è ancora chiaro in che misura tale eventualità si verifichi: sono necessari ulteriori studi.
- Per aiutare ad interrompere la catena di trasmissione è necessario **limitare i contatti con persone COVID-19 positive, <u>lavarsi frequentemente e accuratamente le mani e indossare una mascherina quando non è possibile garantire almeno 1 metro di distanziamento fisico.</u>**

Come lavarsi le mani?

Lavare le mani quando sono sporche, oppure utilizzare le salviettine monouso

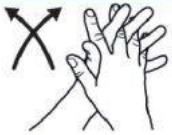
Durata della procedura: 40-60 secondi

0 Bagnare le mani con acqua

1 Applicare sapone a sufficienza sino a ricoprire tutta la superficie delle mani

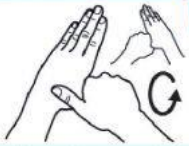
2 Strofinare le mani da un palmo all'altro

3 Palmo destro sul dorso sinistro incrociando le dita e viceversa



4 Palmo a palmo con le dita intrecciate

5 Di nuovo le dita, opponendo i palmi con dita racchiuse, una mano con l'altra



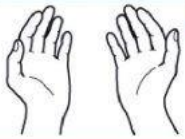
6 Strofinare attraverso rotazione del pollice sinistro sul palmo destro e viceversa

7 Strofinare attraverso rotazione, all'indietro e in avanti con le dita della mano destra sul palmo sinistro e viceversa

8 Risciacquare le mani con acqua

9 Asciugare le mani con una salviettina monouso

10 Usare la salviettina per chiudere il rubinetto



11 Le mani sono ora pulite

Fonte: World Health Organization

Mascherine protettive

- FFP2 / FFP3 -DPI
- Chirurgiche -DPI
- Autoprodotte (multistrato) ,
- Devono essere indossate SEMPRE nei luoghi chiusi e ANCHE all'aperto, quando il distanziamento sociale non sia garantito. Devono coprire naso e bocca e aderire al viso. Vanno periodicamente sostituite (monouso) , sanificate o lavate. Si indossano e tolgono toccando gli elastici laterali. Le mascherine sporche, umide e danneggiate vanno immediatamente sostituite.

New Normal After COVID-19 Crisis
Social
1-2 m
Distancing

Stop the
Spread.
ACCESS

WHEN TO USE A MASK

For healthy people wear a mask only if you are taking care of a person with suspected coronavirus infection

Wear a mask, if you are coughing or sneezing

Masks are effective only when used in combination with frequent hand-cleaning with alcohol-based hand rub or soap and water

If you wear a mask then you must know how to use it and dispose of it properly

World Health Organization

HOW TO WEAR A MEDICAL MASK SAFELY

who.int/epi-win

Do's

- Wash your hands before touching the mask
- Inspect the mask for tears or holes
- Find the top side, where the metal piece or stiff edge is
- Ensure the colored-side faces outwards
- Place the metal piece or stiff edge over your nose
- Cover your mouth, nose, and chin
- Adjust the mask to your face without leaving gaps on the sides
- Avoid touching the mask
- Remove the mask from behind the ears or head
- Keep the mask away from yourself and from surfaces while removing it
- Discard the mask immediately after use, preferably into a closed bin
- Wash your hands after discarding the mask

Don'ts

- Do not Use a ripped or damp mask
- Do not wear the mask only over mouth or nose
- Do not wear a loose mask
- Do not touch the front of the mask
- Do not remove the mask to talk to someone or do other things that would require touching the mask
- Do not leave your used mask within the reach of others
- Do not re-use the mask

Remember that masks alone cannot protect you from COVID-19. Stay at least 1 meter away from others and wash your hands frequently and thoroughly, even while wearing a mask.

EPI-WIN PAHO

HOW TO WEAR A NON-MEDICAL FABRIC MASK SAFELY

Do's →

Clean your hands before touching the mask

Inspect the mask for damage or if dirty

Adjust the mask to your face without leaving gaps on the sides

Cover your mouth, nose, and chin

Avoid touching the mask

Clean your hands before removing the mask

Remove the mask by the straps behind the ears or head

Pull the mask away from your face

Store the mask in a clean plastic, resealable bag if it is not dirty or wet and you plan to re-use it

Remove the mask by the straps when taking it out of the bag

Wash the mask in soap or detergent, preferably with hot water, at least once a day

Clean your hands after removing the mask

A fabric mask can protect others around you. To protect yourself and prevent the spread of COVID-19, remember to keep at least 1 metre distance from others, clean your hands frequently and thoroughly, and avoid touching your face and mask.

who.int/epi-win

World Health Organization

HOW TO WEAR A NON-MEDICAL FABRIC MASK SAFELY

Don'ts →

Do not use a mask that looks damaged

Do not wear a loose mask

Do not wear the mask under the nose

Do not remove the mask where there are people within 1 metre

Do not use a mask that is difficult to breathe through

Do not wear a dirty or wet mask

Do not share your mask with others

A fabric mask can protect others around you. To protect yourself and prevent the spread of COVID-19, remember to keep at least 1 metre distance from others, clean your hands frequently and thoroughly, and avoid touching your face and mask.

who.int/epi-win

World Health Organization

Mascherine e sport / esercizio

Practicalities of wearing a face mask during exercise

DURING EXERCISE

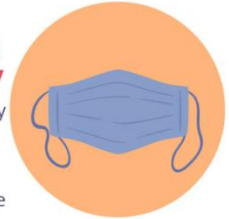
TAKE NOTE

do not exercise with febrile illness

AFTER EXERCISE

Effective Hand Hygiene

when you return home after exercise



Remove the Mask Correctly

after exercise by untying it from behind. Avoid touching the front area of the mask, particularly the inner layer

Wash Your Mask/Buff Regulaly

preferably iron it dry and do not re-use masks designed for single use

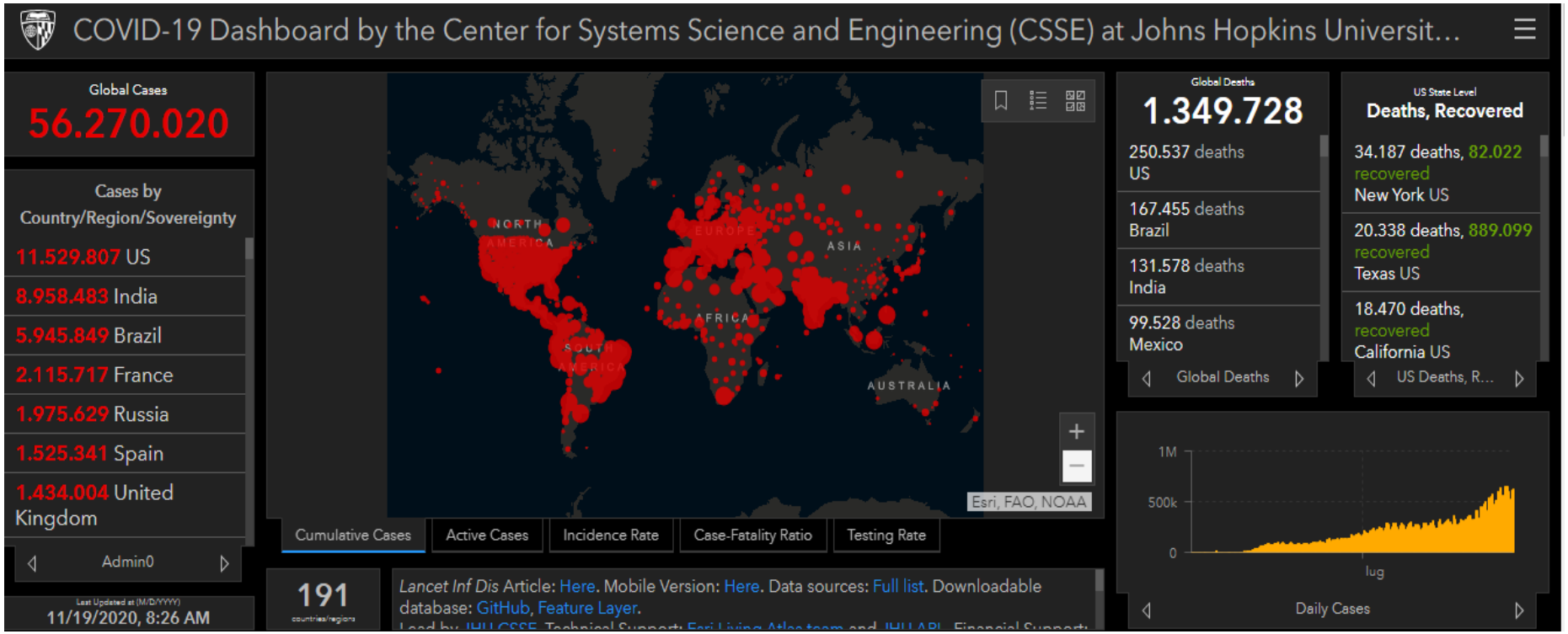
Sintomi

- Febbre > 37,5 °C
- Difficoltà respiratoria (desaturazione)
- Tosse secca e persistente
- Alterazioni del gusto e dell’olfatto
- Diarrea
- Astenia (= stanchezza) intensa
- Manifestazioni cutanee, neurologiche (più rare)

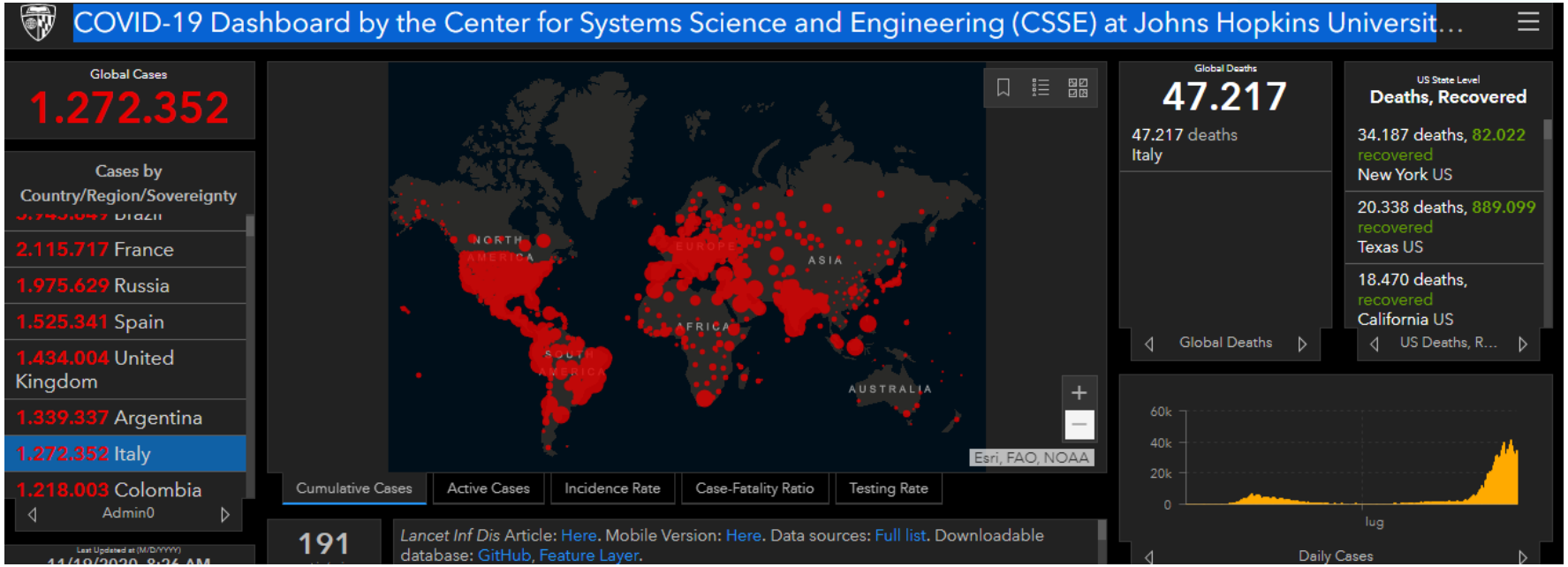
Manifestazioni cliniche

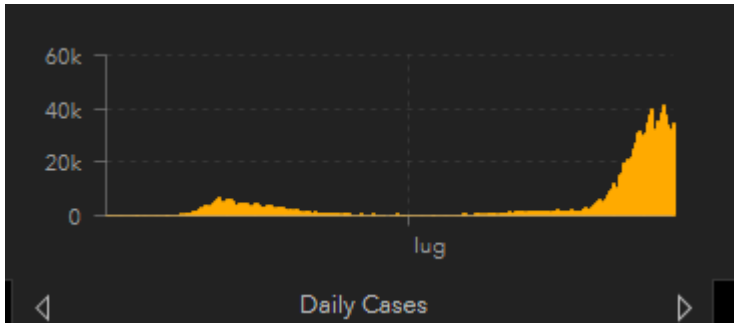
- Simil influenzale / simil raffreddore
- Polmonite interstiziale con quadri variabili da tosse e lieve dispnea a grave compromissione del circolo polmonare (tromboembolia polmonare) – utile valutazione della saturazione di O2 e walking test per triage
- Casi gravi → ricovero ospedaliero → ricovero in Unità di Terapia Intensiva
- Gastroenterite (diarrea)
- Astenia intensa, perdita di peso
- Ageusia (= mancanza di gusto) e anosmia (mancanza di olfatto), segni precoci di infezione COVID-19
- Manifestazioni cardiovascolari (miocardite, aritmie : rischio cardiovascolare in sportivi!) ←!!!

La pandemia COVID-19 oggi



COVID-19 in Italia oggi





… e il futuro?

- Atteggiamento rilassato « post Covid-19» (inadeguato uso mascherina, ripresa contatti sociali stretti, assembramenti «sociali» – bar, ristoranti, discoteche, vacanze-)hanno purtroppo favorito e alimentato nuovi focolai!
- La ripresa dei viaggi nazionali e internazionali ha «importato» nuovi casi da zone / Paesi dove il numero di infezioni è elevato
- Ripresa scuole / sport ? Al momento netto aumento dei casi in Italia (le maggiori e più ampie capacità di diagnosi rendono difficile un confronto con i dati raccolti durante il lockdown della primavera 2020) con previsione di ulteriore aumento entro fine novembre, nonostante le restrizioni applicate

- **Sono necessari educazione, formazione, prudenza e senso civico!!!!!!**
- **Un'infezione asintomatica per un soggetto può essere letale per un suo contatto stretto (anziani, immunodepressi, ecc.)**

DPCM 13 ottobre 2020 «sport di contatto»

- SPORT: Sono vietate tutte le gare, le competizioni e tutte le attività connesse agli sport di contatto aventi carattere amatoriale. Gli sport di contatto sono consentiti, si legge nella bozza del dpcm, «da parte delle società professionistiche e – a livello sia agonistico che di base – dalle associazioni e società dilettantistiche riconosciute dal Comitato olimpico nazionale italiano (CONI), dal Comitato italiano paralimpico (CIP), nel rispetto dei protocolli emanati dalle rispettive Federazioni sportive nazionali, Discipline sportive associate ed enti di promozione sportiva, idonei a prevenire o ridurre il rischio di contagio nel settore di riferimento o in settori analoghi».
- Per le competizioni sportive è consentita la presenza di pubblico, «con una percentuale massima di riempimento del 15% rispetto alla capienza totale e comunque non oltre il numero massimo di 1000 spettatori» all'aperto e 200 al chiuso. Va garantita la distanza di un metro e la misurazione della febbre all'ingresso. Le regioni e le province autonome, in relazione all'andamento della situazione epidemiologica nei propri territori, possono stabilire, d'intesa con il ministro della salute, un diverso numero massimo di spettatori in considerazione delle dimensioni e delle caratteristiche dei luoghi e degli impianti; con riferimento al numero massimo di spettatori per gli eventi e le competizioni sportive non all'aperto, sono in ogni caso fatte salve le ordinanze già adottate dalle regioni e dalle province autonome.

Sport di contatto

- Non solo gli sport di contatto come da classificazione delle attività sportive (esempio lotta, arti marziali, pugilato, tae kwon do) ….
- … ma tutte quelle discipline sportive dove sono possibili contatti così ravvicinati da configurare il rischio di contagio (distanza < 1 m, senza mascherina): quindi includono anche discipline non da contatto in senso stretto (es. calcio, pallacanestro, pallavolo…) . La lista comprende più di 100 discipline sportive , ed è passibile di ampliamento in base a dati epidemiologici

Lockdown e sport

- Riduzione dell’attività fisica
- Calo massa muscolare
- Perdita della precisione e accuratezza di esecuzione dei gesti tecnici
- Difficoltà a riprodurre nell’ambiente domestico programmi di allenamento adeguati almeno al mantenimento della forma fisica
- Demotivazione e aspetti psicologici

COVID -19 e sport

- Contatti tra sportivi durante la pratica, negli spogliatoi, nei servizi (docce), condivisione attrezzi sportivi
- Possibilità di praticare sport senza mascherina
- Possibile maggior suscettibilità all'infezione per iperventilazione/iperpnea durante sport
- Necessità di aumentare la distanza di sicurezza (rischio di infezione « in scia «)
- Pubblico / operatori sportivi (sport a porte chiuse)
- Outdoor vs indoor
- Individuale vs collettivo / contatto
- Visite mediche di idoneità/certificazione (spirometria!)

COVID-19 e sport

- In caso di infezione: possibilità di compromissione **respiratoria** (saturazione a riposo, sotto sforzo e nel recupero) , necessità di monitoraggio nel tempo (evoluzione in patologie polmonari croniche) e **cardiovascolare** (miocarditi con possibilità di insorgenza di aritmie anche gravi: necessaria valutazione accurata in tutti i soggetti sportivi che hanno contratto l’infezione)

COVID-19 e sport

- Visite di idoneità: possibilità di diffusione di particelle virali tramite spirometria / test da sforzo
- Necessità di valutazione di atleti con certificato scaduto durante il lockdown
- → ripresa lenta e difficoltosa
- Necessità di screening dedicato per atleti risultati COVID 19 + (non solo professionisti, ma anche dilettanti!)

Screening per atleti COVID+

- Da valutare e personalizzare in base alla presentazione clinica della malattia
- Valutazione cardiovascolare: test da sforzo, ecocardiogramma, ECG Holter 24 h, dosaggio troponina nel sangue, test cardiopolmonare, RM cardiaca
- Valutazione respiratoria: spirometria, saturazione O2 sotto sforzo, Rx torace, TC torace, test cardiopolmonare
- RIPRESA GRADUALE E PROGRESSIVA DELL'ATTIVITA'

CONI

- Rapporto « Lo sport riparte in sicurezza http://www.sport.governo.it/media/2130/rapporto-lo-sport-riparte-in-sicurezza.pdf

FMSI

- La Federazione Medico Sportiva Italiana ha reso disponibili alcuni documenti importanti per atleti e operatori sportivi: disponibili sul sito www.fmsi.it
- Linee guida sulla ripresa dell'attività fisica: https://www.fmsi.it/it/archivio/archivio-news/434-linee-guida-ripresa-attivit%C3%A0-fisica-post-covid-19.html
- Linee guida per la ripresa degli allenamenti https://www.fmsi.it/it/archivio/archivio-news/435-linee-guida-ripresa-allenamenti.html

Prevenzione

- Stretta osservanza delle norme emanate da Governo / CONI e dei Protocolli delle Federazioni Sportive
- Igiene: lavare le mani / mascherina / pulizia e sanificazione di superfici, oggetti, attrezzi
- Accesso contingentato e registrato agli impianti sportivi
- Autocertificazione/ misurazione temperatura corporea all’ingresso
- Monitoraggio operatori e collaboratori, nonché personale esterno al centro/Impianto (es pulizie)

Gestione di caso sospetto

Se un soggetto, durante la pratica sportiva o l'allenamento, manifesta sintomi sospetti:

- Immediato allontanamento dagli altri partecipanti, in stanza dedicata, ad opera di personale che indossa DPI completi (guanti, mascherina, occhiali e camice)
- Allerta dei familiari, del Medico Curante, del 112
- Procedura di conferma diagnostica del soggetto sospetto (tampone)
- Se positivo, conferma diagnostica a tutti i contatti stretti

Il miglior protocollo…

… è quello della prudenza e del buon senso!

- Applicazione scrupolosa e costante nel tempo dei Protocolli emanati dal CONI e dalle FSN (le procedure devono diventare , per atleti e operatori sportivi, una pratica da applicare SEMPRE)
- Monitoraggio della situazione, attraverso i canali ufficiali (Governo, ISS, CONI, Regioni, Comuni)
- Applicazione scrupolosa delle disposizioni sanitarie e delle regole di igiene (mascherina, lavaggio delle mani) all'interno delle strutture sportive
- Sanificazione, areazione degli ambienti e e monitoraggio dei flussi di persone in ingresso negli impianti (registrato!)
- Screening di casi sospetti, e in caso di positività, dei loro contatti (inclusi familiari, istruttori, tecnici e compagni di squadra)
- In casi dubbi (sintomi sfumati, possibili contatti) utile evitare di allenarsi per alcuni giorni e monitorare la situazione
- Visite di idoneità con esami supplementari per atleti accertati COVID+, anche se asintomatici

Domande?

Grazie per l’attenzione

AMS GENOVA