

di Melissa Di Sano

Gli occhi, come il naso e la bocca, rappresentano una possibile porta di accesso al contagio da Covid-19. Meglio allora usare alcune importanti misure di prevenzione, tra cui evitare l'utilizzo di lenti a contatto e prestare attenzione ad arrossamenti e bruciore agli occhi.

A spiegare ai lettori del *Centro* in che modo comportarci è il professor **Leonardo Mastropasqua**, direttore del Centro di eccellenza in Oftalmologia dell'università d'Annunzio e della Asl di Chieti, che ci ricorda come «il primo medico deceduto in Cina sia stato proprio un oculista».

«Meglio non usare le lenti a contatto in questo periodo», avverte l'esperto, «perché gli occhi sono esposti al contagio da coronavirus quanto le altre mucose della bocca e del naso, e le mani rappresentano uno dei principali veicoli del virus. Se proprio non si tollerano gli occhiali, scegliete lenti a contatto usa e getta, giornaliere, avendo cura di lavare bene mani, polsi e unghie con acqua e sapone per almeno venti secondi, prima di indossare e di rimuovere le lenti».

Oltre a non toccarci il viso e a lavarci spesso le mani, come possiamo sottrarci ad un possibile contagio attraverso la congiuntiva?

«Se si è costretti ad uscire per andare al lavoro, a fare la spesa o per altre necessità, è importante mantenere sempre la distanza di più di un metro gli uni dagli altri. Questo perché se con la mascherina si proteggono la mucosa nasale e boccale, gli occhi restano scoperti e, se non si rispetta il distanziamento, possono venire a contatto con le goccioline che si diffondono nell'ambiente mentre parliamo, tossiamo o facciamo uno starnuto».

Tra i sintomi dell'infezione da Covid-19 ce n'è uno di cui non si parla molto, la congiuntivite. Come si presenta?

«Con arrossamento, lacrimazione eccessiva, secrezione e bruciore. Tutti segnali di quella che può essere tranquillamente una banale congiuntivite, ma che assume importanza se associata a tosse e febbre. E a quel punto aumenta l'allerta».

Questo è periodo di allergie, come distinguere una congiuntivite virale da una allergica?

«Non ci sono grandi differenze. La congiuntivite virale in generale dà più lacrimazione, in quella allergica prevale il prurito».

Le lenti a contatto: secondo l'esperto è meglio non usarle

Parla il professor Mastropasqua: se non tollerate gli occhiali usate quelle usa e getta, ma lavatevi prima bene le mani

L'ASSISTENZA AI PAZIENTI. Il Centro di eccellenza in Oftalmologia è a disposizione dei pazienti per consulti in via telefonica e telematica, per sciogliere dubbi e avere un consulto con lo specialista di settore. «Le restrizioni alle attività sanitarie imposte dall'emergenza Covid-19 impediscono di fatto lo svolgimento

delle visite di routine, lasciando in essere solo le urgenze», conclude il chirurgo.

«Abbiamo pensato allora di tenere aperto un contatto, seppure a distanza, con i pazienti, così da riuscire a garantire loro la giusta assistenza anche in caso di possibili disturbi derivanti dai numerosi interventi chirurgici effettuati

negli ultimi mesi, per i quali è opportuno assicurare continuità assistenziale e terapeutica attraverso un parere specialistico. La finalità è valutare la regolarità del decorso clinico e l'eventualità di una visita in urgenza. Ma siamo disponibili anche a rispondere per chi ha un problema o una perplessità legata agli occhi».



Il professor Leonardo Mastropasqua dell'Unich

Il numero da chiamare è **350/0088636**, dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12 e dalle 15 alle 18, e il sabato dalle 9 alle 12. A rispondere sono i medici dell'*équipe* di Mastropasqua. E' possibile anche inviare una mail all'indirizzo clinicaoftalmologica@unich.it. Per ulteriori informazioni, si può visitare il sito della Asl di Chieti.

GLI SPOSTAMENTI QUANDO SONO PERMESSI

>>> PER ESIGENZE LAVORATIVE

• Sono consentiti gli spostamenti per le attività lavorative, sia ai lavoratori dipendenti che ai lavoratori autonomi

>>> PER MOTIVI DI SALUTE

• Nei casi in cui l'interessato debba spostarsi per sottoporsi a terapie, cure mediche oppure esami non effettuabili nel proprio comune di residenza

>>> PER SITUAZIONI DI NECESSITÀ

• Nei casi in cui l'attività sia indispensabile per tutelare un diritto fondamentale: in caso di acquisto di beni di prima necessità

>>> PER ASSOLUTA URGENZA

• Per spostamenti in altro comune nei casi previsti per le situazioni di necessità ma nel caso in cui i servizi non siano disponibili nel proprio comune di residenza



ECCO COME COMPORTARSI

INGRESSO IN CASA

- Quando torni a casa, cerca di non toccare niente
- Togliti le scarpe
- Disinfetta le zampe del tuo animale domestico se è uscito
- Togliti gli indumenti esterni e mettili in un sacchetto per la biancheria. Con candeggina, consigliata a più di 60°
- Lascia borsa, portafoglio, chiavi, ecc. in una scatola all'ingresso
- Fai la doccia se non puoi, lava bene tutte le aree esposte. Mani, polsi, viso, collo, ecc..
- Lavare il telefono e gli occhiali con acqua e sapone o alcool
- Pulisci le superfici di ciò che hai portato fuori con candeggina prima di riportarle. Preparare la candeggina, 20 ml per litro d'acqua. Non dimenticare di indossare i guanti
- Togliti i guanti con cura, gettali via e lavati le mani
- Ricorda che non è possibile effettuare una disinfezione totale, l'obiettivo è ridurre il rischio

COESISTENZA CON LE PERSONE A RISCHIO

- Dormire in un letto separato
- Usa diversi bagni e disinfettalo con candeggina. Preparare la candeggina, 20 ml per litro d'acqua
- Non condividere asciugamani, posate, bicchieri, ecc..
- Pulire e disinfettare quotidianamente le superfici ad alto contatto. Interruttori, tavoli, schienali, maniglie, ecc.
- Lavare vestiti, lenzuola e asciugamani molto frequentemente
- Mantenere la distanza, dormire in stanze separate
- Ventilare spesso le stanze
- Chiama il telefono designato se c'è più di 38° di febbre e difficoltà respiratorie
- Non interrompere la quarantena per 2 settimane. Ogni uscita da casa è un reset del contatore

USCITA DA CASA

- Quando esci, indossa una giacca a maniche lunghe
- Raccogli i capelli, non indossare orecchini, bracciali o anelli. Ti toccherai di meno il viso
- Se hai una maschera, indossala alla fine, poco prima di uscire
- Cerca di non usare i mezzi pubblici
- Se esci con il tuo animale domestico, cerca di non farlo strofinare sulle superfici esterne
- Prendi delle salviette usa e getta, usali per coprire le dita quando tocchi le superfici
- Accartoccia il fazzoletto e gettalo in un secchio chiuso della spazzatura
- Se tossisci o starnutisci, fallo sul gomito, non sulle mani o in aria
- Cerca di non pagare in contanti, se usi contanti disinfetta le tue mani
- Lavarsi le mani dopo aver toccato qualsiasi oggetto e superficie o trasportare gel disinfettante
- Non toccarti il viso finché non hai le mani pulite
- Mantenere la distanza dalle persone