

Proteggiamoci insieme: prevenzione, calma e informiamoci solo da fonti ufficiali!



ORDINE DEGLI
Psicologi
della Regione Emilia-Romagna
per i cittadini

● OPER - CORONAVIRUS: proteggiamoci insieme anche a livello emotivo!

Le preoccupazioni in questi giorni si diffondono e amplificano rapidamente ed è comprensibile; per questo come [Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna](#) vogliamo condividere alcune informazioni utili per il nostro territorio e rilanciare le raccomandazioni del nostro collega [Luca Pezzullo - Psicologo](#) dell'Emergenza e Presidente dell' [Ordine Psicologhe e Psicologi del Veneto](#).

1 ATTENZIONE E PRUDENZA, MA NON PANICO!

Nella nostra regione al momento non abbiamo un focolaio nel territorio regionale. Ricordiamo inoltre che ad oggi, la mortalità si attesta al 0.5% in Europa. Le conseguenze più gravi si rilevano nei pazienti più anziani e già compromessi clinicamente in cui sappiamo che anche una comune influenza può essere letale. Attualmente sono stati chiusi, come misura di prevenzione, gli atenei in Emilia-Romagna, dal 24 al 29 febbraio mentre si sta ancora valutando la chiusura per scuole, asili nido, impianti sportivi e musei.

Si raccomanda quindi di affrontare quanto accade con molta attenzione, rigore e prudenza cercando di non sottovalutare ciò che emerge ma al contempo cercare di non catastrofizzare, cedere al panico e allarmismi irrazionali.

Farsi prendere dal panico ci porta infatti a fare scelte frettolose, direzionare l'attenzione su elementi spesso sbagliati ma soprattutto ignorare azioni protettive semplici, apparentemente banali ma molto efficaci.

Davanti ad un rischio è più importante essere preparati, seguire solo le comunicazioni ufficiali e cercare di prendere decisioni con la massima lucidità evitando comportamenti istintivi.

2 📄 NORMALE AVERE PAURA... MA ADESSO E' PIU' UTILE AVERE PREPARAZIONE!

E' normale avere paura davanti ad un rischio epidemico nuovo: ansia per sé e i propri cari, ricerca di rassicurazioni, controllo continuo delle informazioni sono comportamenti frequenti in questi giorni.

Ma la paura si riduce se si sa con chiarezza cosa succede e cosa fare.

La seconda Regola è quindi semplice: basarsi SOLO su fonti informative ufficiali, aggiornate e accreditate.

👉 [Ministero della Salute](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus) <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

👉 [Istituto Superiore di Sanità](https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/) <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

👉 [Regione Emilia-Romagna](https://www.regione.emilia-romagna.it/) <https://www.regione.emilia-romagna.it/>

👉 [Roberto Speranza](#) [Stefano Bonaccini](#) [Sergio Venturi](#) Raffaele Donini

E' FONDAMENTALE EVIDENZIARE CHE [Ministero della Salute](#), [Dipartimento Protezione Civile](#), [Regione Emilia-Romagna](#), Sistema sanitario nazionale, regionale e locale stanno GIA' affrontando con grande rigore, attenzione e tutte le risorse necessarie la situazione in corso!

3 📄 COME MI PROTEGGO, IN PRATICA?

Ci proteggiamo tutti INSIEME, come collettività responsabile!

L'Istituto Superiore di Sanità suggerisce semplici azioni di prevenzione individuale 👉

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

🚫 Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute

👐 Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono la chiave per prevenire l'infezione: bisogna lavarsi le mani spesso e accuratamente con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol con almeno il 60% di alcol

👁️👃👄 Il virus entra nel corpo attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi evita di toccarli con le mani non lavate

🚫 Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci; usa fazzoletti monouso.

😷 Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate

🩺 Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico

☎️ Contatta il numero verde 1500 se sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni e hai febbre o tosse.

🚫 Se stai male e hai sintomi compatibili con il Coronavirus, contatta telefonicamente il tuo medico di base o il 118, senza recarti direttamente in ambulatorio o in Pronto Soccorso (per ridurre eventuali rischi di contagio a terzi o al personale sanitario).

🧑🧒🧓 Rispetta rigorosamente i provvedimenti e indicazioni ufficiali delle Autorità di Sanità Pubblica: sono una tutela preziosa per te e per tutti.

L'uso regolare di queste azioni elementari riduce significativamente i rischi di contagio per sé e i propri cari.

4 COME POSSO RIMANERE INFORMATA/O SENZA FARMI TRAVOLGERE?

In momenti come questi, accendendo la tv o scorrendo Facebook si viene sommersi da informazioni allarmistiche di ogni tipo sul Coronavirus.

Ciò purtroppo attiva uno stato di "allarme psicologico permanente" che tende a distorcere e aumentare il "RISCHIO PERCEPITO" e che ci spinge a cercare ossessivamente informazioni più rassicuranti, esponendoci così ad altre informazioni allarmanti, in un circolo vizioso senza fine.

COSA FARE? Regola preziosa: riduci la sovraesposizione alle informazioni incontrollate!

Una volta acquisite le informazioni di base su cosa succede e cosa fare, è sufficiente verificare gli aggiornamenti un paio di volte al giorno su fonti affidabili.

Si hanno così tutte le informazioni necessarie per proteggersi, senza farsi sommergere da un flusso ininterrotto di "allarmi ansiogeni" (rispetto a cui è utile proteggere anche i bambini, dando sempre loro la disponibilità a parlare serenamente di quello che possono aver sentito e li spaventa).

Lo sappiamo: è difficile rinunciare alla tentazione di controllare le notizie ogni ora, ma deve essere chiaro che è un comportamento che AUMENTA L'ANSIA ed è di poca utilità pratica!

Altra Regola: aiuta a fermare le FAKE NEWS sui Social!

Pseudoscientifici, venditori di finti rimedi, teorici del Grande Complotto diffondono solo confusione in un momento in cui invece è fondamentale attenersi alle indicazioni scientificamente fondate di medici e Istituzioni.

Quindi NON diffonderle, NON inoltrarle ai tuoi contatti, e segnala a chi te le ha girate quanto siano inaffidabili e pericolose!

5 CHI AIUTA GLI ALTRI, AIUTA TUTTI!

Ultima Regola pratica: se ti senti in ansia, ricorda che... NON SEI PASSIVO DAVANTI AL RISCHIO: conoscere le semplici cose da fare, e applicarle con tranquillità, aiuta a diffondere sicurezza per tutti!

Ciascuno di noi deve essere un attivo diffusore di informazioni corrette e utili a parenti, amici, colleghi:

☞ INVITA ORA i tuoi cari a riferirsi solo a fonti ufficiali per informazioni

☞ VERIFICA ORA che siano a conoscenza delle semplici azioni quotidiane che abbattano il rischio di contagio

☞ SOSTIENI i tuoi cari se sembrano particolarmente angosciati: meno immersione nei flussi di notizie dei Social, e due parole personali in più aiutano molto!

LA SICUREZZA LA COSTRUIAMO TUTTI INSIEME, LA PAURA SI SCONFISCE TUTTI INSIEME: con tante piccole azioni responsabili, e la collaborazione attiva con le Istituzioni!

[#OPER](#) [#coronavirus](#) [#emiliaromagna](#) [#piacenza](#) [#psicologi](#) [#informazione](#) [#cittadini](#)