



Lettera per i pazienti dimessi con saturimetro

Gentile signora/e

lei presenta sintomi (come febbre o disturbi respiratori) che potrebbero essere dovuti ad una infezione da coronavirus. Questi sintomi non giustificano in questo momento il suo ricovero in ospedale. Un ricovero infatti potrebbe essere addirittura controproducente per lei. È tuttavia estremamente importante che lei adotti alcune precauzioni, per proteggere la sua salute e ridurre al minimo la probabilità di trasmettere il virus ai suoi cari, qualora fosse positivo.

Le elenchiamo di seguito le precauzioni da adottare:

- Non assumere farmaci antibiotici o antivirali (a meno di prescrizione da parte del medico)
- Rimanere a casa per 14 giorni
- A casa, limitare la condivisione degli spazi (es. dormire in camera da solo; mangiare in camera separatamente dal resto della famiglia, restare in una sola stanza); se questo non fosse possibile, areare ogni giorno gli spazi comuni, mantenere una distanza di almeno 1 metro dai suoi famigliari, utilizzare una mascherina chirurgica quando è in casa con i suoi cari (la mascherina va cambiata ogni giorno se usata a lungo, ogni due giorni se usata solo qualche ora al giorno; non deve essere toccata nella parte esterna/anteriore quando la si toglie)
- Identificare come figura che La assiste una persona della famiglia in buona salute e senza malattie importanti
- Evitare le visite di parenti o amici
- Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone, sia lei sia i suoi cari
- Preferire un rotolo di carta monouso per asciugarsi le mani, rispetto al consueto asciugamano
- Evitare di toccarsi il volto (naso, bocca ed occhi) con le mani
- Coprire bocca e naso con fazzoletti monouso quando si starnutisce/tossisce, in alternativa starnutire/tossire nella piega del gomito
- Pulire a fondo le superfici degli spazi comuni e soprattutto quelle che lei usa più spesso (es. letto, comodino) con detergenti forti per la casa
- Usare posate e piatti personali
- Dividere i suoi vestiti e la sua biancheria (asciugamani e lenzuola) da quelli del resto della famiglia e lavarli a parte con temperature di almeno 60°C; non scuotere la biancheria sporca
- Effettuare due volte al giorno (mattina e sera) il **test rapido del cammino**, utilizzando il piccolo apparecchio (si chiama saturimetro) che le è stato consegnato dal personale del Pronto Soccorso e seguendo le istruzioni riportate nel retro di questo foglio. Se qualche Suo famigliare volesse fare questo test, è fondamentale disinfettare il saturimetro dopo ogni utilizzo, con Amuchina.

Centro di Coordinamento Fenice

Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS
Villa Camozzi, via GB Camozzi 3 - 24020 Ranica (Bergamo)



I Suoi familiari devono seguire le seguenti precauzioni:

- Monitorare le proprie condizioni di salute per 14 giorni; se in questo periodo dovesse venire la febbre sopra 37,5 o dovesse iniziare a tossire forte o a starnutire spesso, chiamare i numeri: **800894545** o **112**
- Evitare il contatto ravvicinato con altre persone

Attenzione!

La preghiamo di restituire il saturimetro al Pronto Soccorso che glielo ha fornito una volta trascorso il periodo di monitoraggio, secondo le indicazioni del suo medico di Medicina Generale

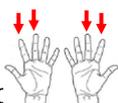
Test rapido del cammino

L'apparecchio che le è stato consegnato dal personale del Pronto Soccorso si chiama **saturimetro a ditale** e serve per misurare quanto ossigeno è presente nel sangue. Quando il polmone non funziona bene, la quantità di ossigeno trasportata dal sangue risulta bassa. Per questo motivo, sapere quanto ossigeno è presente nel sangue ci dà una informazione preziosa su quanto bene sta funzionando il polmone.

Come compiere la misurazione della saturazione del sangue

Compiere questa misurazione con un saturimetro a ditale è molto semplice, ma bisogna rispettare alcune semplici procedure:

- Effettuare il test in penombra
- Tenere il dito fermo durante la misurazione
- Infilare il ditale sul polpastrello del dito indice e premere il pulsante di avvio
- Attendere qualche secondo, leggere il numero indicato con la sigla SpO₂ e scriverlo su un pezzo di carta
- Ripetere questa procedura sul dito indice e sul medio di entrambe le mani (4 misurazioni)



- Dei 4 valori scelti il più basso (es. 95, 97, 94, 98: eliminare il 94), sommare i tre rimanenti (es. 95 + 97 + 98 = 290) dividere il risultato per 3 (es. 290 : 3 = 96,7)
- Il valore ottenuto da questa operazione è il valore di saturazione (es. 96,7). Lo annoti

Come interpretare il valore di saturazione

Se lei non ha già una malattia cronica del polmone (per es. BPCO oppure l'asma) il valore di saturazione dovrebbe essere compreso **fra 95 e 100**.

Se lei ha già una malattia cronica del polmone (per es. BPCO oppure l'asma) il valore di saturazione dovrebbe essere compreso **fra 91 e 100**

Se il valore misurato fosse **inferiore a 95** (o **inferiore a 90** se lei ha già una malattia cronica del polmone), significherebbe che il suo polmone non funziona bene come dovrebbe. In tal caso è opportuno che si rechi il prima possibile in Pronto Soccorso, per fare degli esami più approfonditi.

Test del cammino

Nel caso in cui il valore misurato di saturazione fosse **superiore a 95** (o **superiore a 90** se lei ha già una malattia cronica del polmone), significherebbe che il suo polmone funziona bene a riposo. In tal caso dovrà fare il test del cammino.

- Cammini alla massima velocità per lei possibile, ma senza correre, per circa 30 passi lungo un percorso dritto. Immediatamente dopo aver camminato, ripeta la misurazione della saturazione, seguendo di nuovo le istruzioni riportate nel paragrafo “**Come compiere la misurazione della saturazione del sangue**”.

Come interpretare il test del cammino

Se il valore misurato **dopo** aver camminato fosse diminuito di **più di 5 punti** rispetto al valore misurato **prima** di aver camminato (ad esempio saturazione 96,4 prima di camminare e 90,5 dopo aver camminato), significherebbe che il suo polmone non funziona bene come dovrebbe sotto sforzo. In tal caso è opportuno che si rechi il prima possibile in Pronto Soccorso, per fare degli esami più approfonditi.