

COVID-19 E CARDIOPATICI (DOMANDE E RISPOSTE)

Il Forum dei pazienti ESC ha ricevuto molte domande sul coronavirus (COVID-19). Questo documento raccoglie raccomandazioni utili da parte di autorità internazionali e società mediche. Le domande relative alla tua terapia personale devono essere rivolte al tuo medico.

Importante: Infarti e ictus durante la pandemia di COVID-19

Se presenti uno dei seguenti sintomi, chiama immediatamente il servizio sanitario di urgenza ed emergenza. Lascia che valutino i tuoi sintomi.

Infarto

- peggioramento dei dolori al petto
- palpitazioni
- respiro affannoso
- svenimento

Ictus

- paralisi facciale
- debolezza delle braccia
- difficoltà di linguaggio

Ricorda: Anche durante la pandemia, non rimandare. Ogni minuto è importante. Gli ospedali faranno tutto il possibile per curarti, in un ambiente protetto e sicuro.

Leggi il messaggio del Presidente dell'ESC ai cardiopatici 'Gli appelli a "rimanere a casa" durante la pandemia di COVID-19 non si applicano agli infarti

Sono un paziente cardiopatico. Corro un rischio maggiore di contrarre il COVID-19 rispetto a chi non soffre di patologie cardiache?

Sono un paziente cardiopatico. Corro un rischio maggiore di contrarre il COVID-19 rispetto a chi non soffre di patologie cardiache? No, l'infezione può essere contratta da chiunque. Tuttavia, le persone affette da patologie cardiache latenti potrebbero avere maggiori probabilità di mostrare sintomi dell'infezione, o di avere un'infezione più grave rispetto ad altri soggetti.¹

Finora, la maggior parte dei soggetti affetti da COVID-19 ha una lieve malattia virale, tra cui mal di gola, tosse e dolori e febbre, ma alcune persone (fino al 5%) sviluppano un'infezione toracica/polmonite. Non siamo ancora certi se le persone con problemi cardiaci abbiano maggiori probabilità di contrarre

un'infezione toracica da COVID-19, ma è probabile, dato che si verificano infezioni toraciche con altri virus come l'influenza.¹

Il rischio di sviluppare sintomi gravi di COVID-19 è simile per tutti i pazienti affetti da una patologia cardiaca, o ci sono differenze?

Il principio per contrarre l'infezione è lo stesso per tutti gli individui. Il virus viene trasmesso tramite goccioline nell'aria da una persona infetta che tossisce, starnutisce o parla; oppure toccando superfici contaminate, in quanto il virus può sopravvivere per diverse ore, o anche giorni, su superfici come tavoli e maniglie delle porte.¹

Una volta che il virus entra nel corpo provoca danni diretti ai polmoni e innesca una risposta infiammatoria che pone stress sul sistema cardiovascolare in due modi. In primo luogo, infettando i polmoni i livelli di ossigeno nel sangue diminuiscono e in secondo luogo, gli effetti infiammatori del virus stesso causano anche il calo della pressione sanguigna. In tali casi il cuore deve battere sempre più forte per fornire ossigeno agli organi principali.

I seguenti gruppi sono particolarmente a rischio:

- Gli individui immunosoppressi come i pazienti trapiantati, i pazienti oncologici sottoposti a chemioterapia o a radioterapia estensiva, i pazienti affetti da malattie cardiache con leucemia o linfoma concomitante sono teoricamente a maggior rischio di contrarre il virus e soccombere ai suoi effetti.³
- Altri gruppi ad alto rischio includono persone anziane e fragili, nonché donne in gravidanza con patologie cardiovascolari concomitanti.³
- I soggetti con patologie cardiache, come insufficienza cardiaca, cardiomiopatia dilatativa, forme avanzate di cardiomiopatia aritmogena ventricolare destra e pazienti con cardiopatia cianotica congenita sono a più alto rischio.
- I pazienti con la forma ostruttiva della cardiomiopatia ipertrofica possono anche essere classificati nella stessa categoria ad alto rischio.

Non ci sono prove che il virus infetti dispositivi impiantati come il pacemaker e il defibrillatore cardiaco o causi endocardite infettiva in quelli con cardiopatia valvolare.

Sono affetto da sindrome di Brugada, devo prendere delle precauzioni particolari?

I pazienti affetti da sindrome di Brugada sono particolarmente vulnerabili alle aritmie fatali, in situazioni in cui la temperatura corporea supera i 39°C. Tali pazienti devono trattare la febbre in modo aggressivo, con paracetamolo e spugnatura fredda/tiepida.

Soffro di fibrillazione atriale: corro un rischio maggiore di contrarre un'infezione da coronavirus?

La fibrillazione atriale di per sé non aumenta il rischio di infezione. Tuttavia, molti pazienti affetti da fibrillazione atriale sono più anziani e presentano altre condizioni, come insufficienza cardiaca, ipertensione e diabete, che rendono probabile la possibilità di sviluppare una malattia più grave in caso di infezione. Tutti i pazienti sono invitati ad adottare misure protettive generali come il distanziamento sociale e lavarsi le mani frequentemente e in modo appropriato per prevenire le infezioni.¹³

Ho letto che il coronavirus può causare problemi cardiaci come infarto o aritmie, è vero?

- Sulla base degli effetti infiammatori del virus, ci sono rischi teorici che l'infezione virale potrebbe causare la rottura delle placche aterosclerotiche (depositi di grasso) nelle arterie coronarie, portando a sindromi coronariche acute (infarto). Gli individui che avvertono un grave disagio toracico durante i sintomi del COVID-19 devono contattare immediatamente il team di consulenza sanitaria.
- Gravi condizioni infiammatorie sistemiche possono aggravare le aritmie o addirittura innescare fibrillazione atriale in alcuni individui.
- L'infiammazione acuta causata dall'infezione da COVID-19 può peggiorare la funzione sia cardiaca che renale.

Tuttavia, non c'è nulla che si possa fare per prevenire questi problemi. È necessario seguire scrupolosamente le raccomandazioni per evitare di infettarsi come distanziamento personale o ancora meglio, auto-isolamento, frequenti lavaggi delle mani, ecc.

I pazienti cardiopatici che soffrono anche di diabete e/o ipertensione sono a maggior rischio?

I dati provenienti dalla Cina, dove la malattia è emersa, indicano che una percentuale significativa di non sopravvissuti e di coloro che hanno sviluppato una malattia grave presentava comorbidità come diabete e ipertensione. L'esatta motivazione non è chiara. È probabile che sia l'ipertensione che il diabete siano prevalenti nella popolazione generale, in particolare nella fascia di età (oltre 70 anni) in cui la mortalità per infezione da COVID-19 è più alta.

C'è un articolo che collega questa osservazione all'uso di inibitori dell'enzima di conversione dell'angiotensina (ACE) e bloccanti del recettore dell'angiotensina II (A2RB/ARB), farmaci comuni usati per trattare l'ipertensione arteriosa.⁷ È importante sottolineare che questa è una teoria che deve ancora essere suffragata da prove. Le principali organizzazioni sanitarie come la European Society of Cardiology, la British Cardiac Society e l'American Heart Association raccomandano di continuare questi farmaci (poiché i loro effetti benefici sono ben noti), monitorando al contempo il progresso della malattia dei pazienti con ipertensione e diabete.^{8,9}

Vi sono segnalazioni che il COVID-19 può indurre miocardite o pericardite. Se hai sofferto in precedenza di miocardite/pericardite, sei più vulnerabile a contrarla in un secondo tempo?

Non ci sono prove che un individuo che abbia sofferto di miocardite o pericardite in passato sia più a rischio di sviluppare la stessa complicanza con il COVID-19. È riconosciuto che alcuni casi di miocardite hanno un decorso recidivante e remittente. Ad oggi non ci sono prove che il virus responsabile del COVID-19 infetti direttamente il cuore; tuttavia, la risposta infiammatoria acuta causata dall'infezione può peggiorare la funzione cardiaca ed esacerbare i sintomi nei pazienti con insufficienza cardiaca.

Le persone affette da cardiopatie hanno maggiori probabilità di morire di COVID-19 rispetto a quelle non affette?

Finora, l'età avanzata e la presenza di patologie di base - comprese le patologie cardiache - sono stati fattori di rischio di morte. Tuttavia, è importante sottolineare che la maggior parte dei pazienti, anche quelli con malattie cardiache di base, hanno avuto infezioni lievi e si sono completamente ripresi.

So che non dovrei recarmi in ospedale se penso di aver contratto l'infezione da COVID-19, ma quando dovrei rivolgermi a un medico se ho una patologia cardiaca preesistente?

Se pensi di avere contratto l'infezione da COVID-19, chiediti se puoi gestire i sintomi a casa. La febbre può essere gestita con paracetamolo. **Importante: Se hai difficoltà a gestire i sintomi a casa, in particolare se senti respiro affannoso, rivolgiti al medico.**

Ci sono notizie, soprattutto sui social media, che suggeriscono che farmaci come l'ibuprofene (i cosiddetti farmaci antinfiammatori non steroidei o FANS), utilizzati per abbassare la febbre e trattare il dolore, potrebbero peggiorare il COVID-19. Sulla base delle informazioni attualmente disponibili, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e l'Agenzia Europea per i Medicinali (EMA) non sconsigliano l'uso di ibuprofene in quanto, al momento, non vi sono prove scientifiche che stabiliscano un legame tra ibuprofene e peggioramento del COVID-19.⁴ In caso di dubbio, chiedi al tuo medico quale farmaco sia sicuro da assumere per trattare la febbre e/o il dolore.



Protezione

Esistono ulteriori misure che dovrei adottare per limitare il rischio di ammalarmi, poiché soffro di patologie cardiache?

Segui i consigli delle autorità sanitarie del tuo Paese. Tali raccomandazioni varieranno leggermente da un Paese all'altro, a seconda del numero di casi.

Ci sono cose che ognuno dovrebbe fare per limitare il rischio. Se soffri di cardiopatia, è importante:

- Evitare le persone malate.
- Mantenersi a due metri di distanza dagli altri individui, quando possibile.
- Lavarsi accuratamente le mani con sapone e acqua tiepida per almeno 20 secondi.¹³
- Coprire la bocca con un fazzoletto quando si tossisce o tossire nell'incavo del gomito.
- Coprire il naso con un fazzoletto quando si starnutisce o usare l'incavo del gomito.
- Evitare di toccarsi gli occhi, il naso e la bocca.
- Pulire le superfici che si toccano spesso, come maniglie delle porte, volante dell'auto o interruttori della luce, con un disinfettante per rimuovere il virus.

- Rimanere a casa il più possibile, lavorando anche da casa, se fattibile.
- Se presenti sintomi di febbre (temperatura pari o superiore a 37,8°C), tosse o infezione toracica, devi auto-isolarti.
- In alcuni paesi potrebbe esserti richiesto di seguire un isolamento più rigoroso.

Ho ricevuto il vaccino antinfluenzale e anti-pneumococcico quest'anno, sono protetto contro il virus?

No. I vaccini contro la polmonite, come il vaccino anti-pneumococcico e il vaccino antinfluenzale, non forniscono protezione contro il nuovo coronavirus.

Il virus è così nuovo e diverso che ha bisogno di un vaccino mirato. I ricercatori stanno cercando di sviluppare un vaccino contro il coronavirus, ma non è chiaro quando sarà disponibile.

Sebbene i vaccini antinfluenzali e anti-pneumococcici non siano efficaci contro il COVID-19, le principali organizzazioni sanitarie come l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomandano vivamente la vaccinazione contro le malattie respiratorie per proteggere la salute.

Devo indossare una mascherina per proteggermi dal virus?

Al momento, l'uso diffuso di mascherine ovunque non è supportato da prove scientifiche di alta qualità.

In molti paesi europei l'uso di maschere in tessuto è ormai obbligatorio, ad esempio quando si utilizzano i trasporti pubblici o si va al supermercato. Pertanto, è importante consultare sempre le autorità locali competenti in merito alle pratiche raccomandate nella propria zona.

L'Organizzazione mondiale della sanità incoraggia l'uso di mascherine in tessuto (non mediche) soprattutto in ambienti in cui potrebbe non essere possibile mantenere le distanze fisiche, come sui trasporti pubblici, nei negozi o in altri ambienti ristretti o affollati.¹⁴

Inoltre, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda l'uso di mascherine mediche ai seguenti individui¹⁴:

- Operatori sanitari
- Persone che sono malate e che mostrano sintomi di COVID-19 o che possono sospettare di avere il COVID-19 e caregiver di tali persone
- Persone di età pari o superiore a 60 anni o chiunque abbia condizioni mediche preesistenti (ad esempio diabete, pressione alta, cardiopatia, patologia polmonare o tumore)

È importante ricordare che l'uso delle mascherine dovrebbe essere abbinato ad altre misure fondamentali di prevenzione e controllo delle infezioni, come l'igiene delle mani e il distanziamento fisico, in quanto da sole non proteggono contro il COVID-19.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dispone di informazioni utili su come utilizzare e smaltire correttamente le mascherine.¹¹

Posso assumere vitamine o altri integratori alimentari? Quali? Mi proteggono dalla pandemia di COVID-19?

L'assunzione di vitamine non protegge dal COVID-19.

Diversi agenti (tra cui vitamina C, idrochinone e antivirali) sono attualmente sottoposti a test per i loro effetti sul COVID-19, ma non sono ancora disponibili dati di conferma affidabili.

In genere, una dieta ricca di verdura e frutta fresca è sempre consigliata - non solo durante la pandemia di COVID-19 - per aiutare il corpo a mantenere efficiente il sistema immunitario. Frutta e verdura fresche contengono una gamma molto più ampia di nutrienti necessari rispetto alle pillole vitaminiche.

Pertanto, è sempre meglio mangiare molta frutta e verdura fresche, piuttosto che cercare di compensare con nutrienti formulati.

Detto questo, ad alcuni individui potrebbero mancare vitamine o (micro)nutrienti specifici. In tal caso, il medico di base o il medico curante saranno in grado di fornire consigli.

Quando assumi vitamine formulate, assicurati che l'assunzione non superi il dosaggio giornaliero raccomandato. Alcune vitamine potrebbero danneggiarti se assunte in dosi troppo elevate, e alcuni integratori possono interagire negativamente con i medicinali per il cuore.

Posso contrarre il COVID-19 dal mio animale domestico?

Attualmente non ci sono prove che gli esseri umani possano contrarre la malattia da animali domestici comuni, come cani e gatti.

Le persone possono contrarre il COVID-19 più di una volta?

Non lo sappiamo ancora. La ricerca attuale mostra che la maggior parte delle persone che sono state guarite dall'infezione da COVID-19 presenta anticorpi del virus nel sangue. Tuttavia, non è chiaro se tutti i sopravvissuti al COVID-19 sviluppino anticorpi abbastanza forti da evitare di riammalarsi un'altra volta. Sono in corso ricerche per scoprire ulteriori informazioni sugli anticorpi e sull'immunità al COVID-19.¹⁵

Inoltre, ci sono esempi di virus, come l'influenza e il raffreddore comune, che possono essere contratti più di una volta, a causa del modo in cui il virus muta nel corso del tempo. Non sapremo per qualche tempo se questo si verifica con il COVID-19.

Pertanto, anche se sei guarito da un'infezione da COVID-19, continua ad adottare misure protettive generali, come il distanziamento sociale e il lavaggio frequente e appropriato delle mani, per prevenire una nuova infezione.



Farmaci

Devo modificare le dosi dei farmaci per il cuore?

Ciò che è chiaro è che interrompere o cambiare il farmaco potrebbe essere molto pericoloso e potrebbe peggiorare la tua condizione. Questi farmaci sono molto efficaci per l'insufficienza cardiaca, per controllare la pressione alta, per aiutare a prevenire un infarto o ictus, e così via. Qualsiasi modifica al trattamento non raccomandata da un operatore sanitario potrebbe comportare un rischio più elevato di riacutizzazione della tua cardiopatia.

I media hanno riferito che alcuni farmaci comunemente usati per trattare l'ipertensione (i cosiddetti ACE-inibitori e bloccanti del recettore dell'angiotensina) possono aumentare sia il rischio di infezione che la gravità di un'infezione da coronavirus. Tuttavia, questa avvertenza non ha una solida base scientifica o prove a sostegno. Pertanto, ti raccomandiamo vivamente di continuare a prendere i farmaci per la pressione sanguigna come prescritto.⁸

I pazienti che assumono farmaci immunocompromessi, ad esempio dopo un trapianto di cuore, devono continuare ad assumerli come prescritto. La riduzione delle dosi è associata ad un alto rischio di rigetto del cuore trapiantato.

Prendi tutti i farmaci esattamente come prescritto. In caso di dubbio, contatta il tuo medico o infermiere, ma non apportare alcuna modifica prima di aver parlato con loro.

Vi sono state notizie su un farmaco somministrato ad alcuni pazienti affetti da COVID-19 che potrebbe causare aritmie pericolose. Cosa devo sapere?

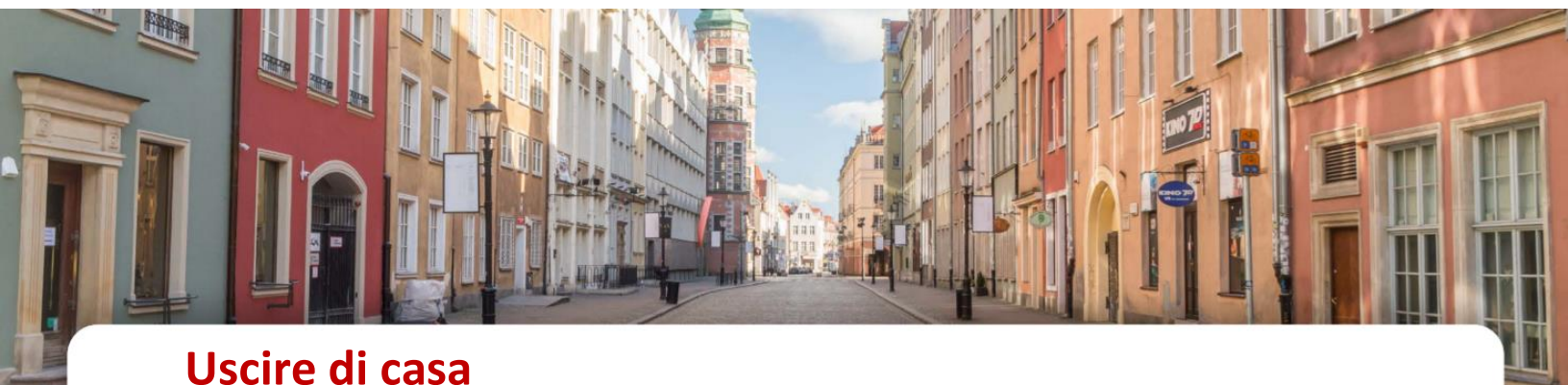
I pazienti con sindrome del QT lungo devono assicurarsi che il medico curante sia a conoscenza delle loro cardiopatie, se ricoverati in ospedale. La sindrome del QT lungo è una condizione ereditaria in cui vi è un ritardo nei segnali elettrici del cuore, che rende le persone vulnerabili alle aritmie (battiti cardiaci irregolari). Alcuni dei farmaci sperimentali che vengono valutati per il trattamento dei pazienti COVID-19 possono allungare l'intervallo QT e causare aritmie in alcuni individui. Tra questi ci sono la cloroquina, un agente antimalarico e i farmaci antiretrovirali.¹²

Inoltre, alcuni farmaci usati per trattare, ad esempio, la fibrillazione atriale o la depressione, possono allungare l'intervallo QT di un soggetto. Pertanto, è importante che il medico sia a conoscenza di tutti i farmaci che stai assumendo.

In caso di ricovero in ospedale, porta sempre con te un elenco completo e aggiornato di tutti i farmaci che assumi!

Devo preoccuparmi per una carenza di farmaci?

Si sta facendo tutto il possibile per garantire il mantenimento delle forniture di farmaci essenziali. Non vi è alcun motivo di preoccupazione. L'Agenzia Europea per i Medicinali sta monitorando la situazione e, ad oggi, non sono mancati i farmaci essenziali.



Uscire di casa

Devo mantenere le visite mediche programmate o dovrei evitare di andare in centri medici o ospedali?

Se il tuo ospedale sta ancora eseguendo visite ambulatoriali programmate, sarebbe una buona idea contattarli e chiedere se è il caso di presentarti. Molti centri stanno cancellando visite di routine o le effettuano per telefono o tramite videochiamata, ove possibile. Tuttavia, per alcune patologie sono ancora necessarie le visite in presenza, che non devono essere annullate senza prima avere consultato lo specialista, il medico, l'infermiere o un altro operatore sanitario.

Sono al sicuro fuori casa, a condizione di evitare aree affollate, ad esempio posso andare al parco o camminare all'aperto?

Sì. Il virus viene trasmesso da persone infette e quindi non c'è nessun problema ad uscire da soli. L'importante è evitare il contatto con chiunque possa essere malato. Eventi che avrebbero riunito un gran numero di persone sono stati cancellati in tutta Europa, per prevenire la diffusione dell'infezione. Se devi uscire da casa (ad es. per fare la spesa), mantieni una distanza di due metri tra te e gli altri.

Posso comunque viaggiare o utilizzare i mezzi pubblici?

Presta attenzione alle linee guida pubblicate dalle autorità nazionali e locali. In molti paesi, tutti i viaggi non essenziali sono stati vietati e ai cittadini è stato chiesto di rimanere a casa. In molti luoghi si consiglia di evitare, se possibile, di utilizzare i mezzi pubblici, o di mantenere una distanza di almeno 2 metri dagli altri passeggeri.



Benessere emotivo

Mi sento in ansia. Posso fare qualcosa per sentirmi meglio?

Questo è un momento di ansia per tutti e ti forniamo consigli per aiutarti ad affrontare le incertezze inerenti a una pandemia che nessuno di noi era preparato per affrontare solo pochi mesi fa.

- **Mangia bene**, regolarmente e in modo sano. Devi conservare la forza fisica, ma il buon cibo apporta anche vitamine e minerali essenziali che aiutano a combattere l'ansia. Cereali integrali, frutta e verdura (di tutti i colori) agiscono come per magia sui livelli di ansia e aiutano a ridurli. Sappiamo che torte, biscotti e cioccolato sono deliziosi, ma il picco glicemico non è certo un toccasana per l'ansia. Un po' di zucchero di tanto in tanto è accettabile, ma in realtà mangiare dolci può farti sentire psicologicamente peggio. Lo stesso dicasi per l'alcol: riducilo al minimo.
- **Bevi molta acqua**. Una buona tazza di tè o caffè in un luogo tranquillo è sorprendentemente utile per calmare e lenire pensieri ansiosi.
- **Allenati**. Anche se ora dobbiamo tenerci a distanza di sicurezza l'uno dall'altro, questo non significa che tu non possa uscire. Infatti, uscire alla luce del giorno (anche se è nuvoloso) è utile per la salute mentale. Se hai il giardino, cammina, esegui esercizi aerobici leggeri (o non così leggeri, a seconda delle tue capacità), salta con una corda, fai esercizi con lo step e la musica. Sono tutti esempi di allenamento che puoi eseguire per alleviare l'ansia. Se non hai il giardino, pensa a un percorso per fare una passeggiata da casa tua senza dover stare a stretto contatto con altre persone. Nel quotidiano.
- **Usa metodi virtuali di socializzazione**. Se sei in grado, utilizza Facetime/Skype per comunicare con amici e famigliari. Chiama una volta al giorno la stessa persona o una persona diversa ogni giorno, per distrarti dall'ansia. O usa il telefono. Avrai così un piano - qualcosa di piacevole da fare, che ti terrà in contatto con il tuo mondo. Pensare agli altri, ascoltare ciò che gli sta accadendo e offrire supporto funziona sorprendentemente bene per ridurre l'ansia.
- **Occupati delle faccende domestiche**. Fai una lista di cose che puoi fare, ad esempio svuota quel famoso armadietto, riorganizza la stanza, riordina l'armadio, elimina le erbacce del giardino, ecc. Non è necessario che tu faccia tutto ciò che è sulla lista o tutto in una volta, ma sono progetti che puoi intraprendere quando ti senti ansioso. La sensazione di benessere per aver portato a termine un obiettivo della lista è inestimabile.

- **Attività ricreative.** Ascolta musica, leggi un libro, fai un cruciverba, lavora a maglia, cuci, dipingi, disegna, ecc., ecc. Tutte le cose che ti piace fare, ma spesso non hai tempo di fare. Tutto ciò che fornirà una fuga dai pensieri ansiosi o richiederà concentrazione, ti aiuterà.
- **Evita troppi messaggi negativi.** Ascolta le notizie, guardale in TV o sul cellulare/laptop solo una volta al giorno. Sebbene tutti noi abbiamo bisogno di conoscere gli ultimi consigli relativi al coronavirus e all'auto-isolamento, ascoltare le news costantemente crea molta ansia. Tutto quello che devi sapere sarà disponibile ascoltando/leggendo le news solo una volta al giorno. Non farlo più di una volta al giorno.
- **Fai esercizi di respirazione.** Questo semplice esercizio può davvero aiutare quando ti senti in ansia. Siediti o stai in piedi in posizione rilassata (stringi e rilascia i muscoli in modo da sentire la differenza tra uno stato rilassato e uno di tensione). Concentrati sul respiro, inspira profondamente fino a 5 e espira lentamente fino a 10. Ripeti più volte, fino a quando non cominci a sentire l'ansia diminuire abbastanza per poter intraprendere una delle attività di cui sopra.

Riferimenti

1. Domande e risposte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sui coronavirus | 2. Consulenza sulla malattia da coronavirus (COVID-19) per il pubblico: Credenze da sfatare | 3. Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie: Informazioni sul COVID-19 per gruppi specifici: anziani, pazienti con malattie croniche, persone con patologie immunocompromesse e donne in gravidanza. | 4. L'EMA dà consigli sull'uso di antinfiammatori non steroidei per il COVID-19 | 5. World Heart Federation (WHF): Il legame tra COVID-19 e CVD | 6. COVID-19 e sistema cardiovascolare | 7. I pazienti con ipertensione e diabete mellito corrono un rischio maggiore di contrarre l'infezione da COVID-19? | 8. Position Statement of the ESC Council on Hypertension on ACE-Inhibitors and Angiotensin Receptor Blockers | 9. British Heart Foundation: Coronavirus: cosa significa per te se soffri di cardiopatie o patologie circolatorie | 10. NHS: Consigli per rimanere a casa | 11. Consulenza sulla malattia da coronavirus (COVID-19) per il pubblico: Quando e come utilizzare le mascherine | 12. COVID-19: cloroquina e idrossicloroquina devono essere utilizzate solo in studi clinici o in programmi di emergenza | 13. OMS: Come lavarsi le mani