



SUGGERIMENTI PER I PAZIENTI LARINGECTOMIZZATI TOTALI NELL'AMBITO DELL'EPIDEMIA DEL CORONAVIRUS

Forme influenzali virali si presentano periodicamente con gravità più o meno intensa da diversi anni e possono essere causa di eventi avversi. Questo da sempre nella storia umana.

L'attuale infezione da coronavirus ha assunto una gravità particolarmente elevata in quanto si tratta di un virus nuovo che ha manifestato caratteristiche di grande contagiosità e nei confronti del quale non abbiamo sviluppato anticorpi.

E' pur vero che il nostro organismo è in grado di produrre meccanismi di difesa aspecifici e specifici in grado di contrastare il virus senza manifestare malattia; questo spiega l'esistenza dei cosiddetti portatori sani ma anche di persone guarite.

Per poter affrontare al meglio la situazione sanitaria attuale del nostro Paese legata alla diffusione del virus Covid-19, di seguito riportiamo consigli e raccomandazioni della nostra Associazione, unitamente a quelle diffuse dal Ministero della Salute:

- 1.** Occorre preparare il nostro organismo al meglio con un'alimentazione ricca di frutta e verdura e giusta idratazione. Se non esistono controindicazioni di altro genere concediti un buon bicchiere di vino ai pasti, apporta un salutare tasso di flavonoidi utili a stimolare il sistema immunitario;
- 2.** Abbi fiducia e vivi in positivo nella consapevolezza che la depressione diminuisce non solo l'umore ma anche il sistema immunitario;
- 3.** Visto che l'80% delle difese immunitarie si sviluppa nel nostro intestino migliora la tua flora batterica intestinale assumendo probiotici con fermenti lattici vivi, avendo cura di conservarli in frigorifero una volta aperta la confezione oppure ricorrendo a prodotti liofilizzati in bustine;
- 4.** pratica un'igiene del tracheostoma più accurata del solito, con lavaggio due volte al dì con sapone neutro o di Marsiglia. Mi raccomando: Lava spesso le mani con acqua e sapone o con gel a base alcolica per almeno 20 sec., specialmente prima e dopo ogni manovra di gestione e pulizia dello stoma e degli ausili (salviette, filtri, cannule) e cambia di frequente il copristoma;

5. Non toccare occhi, naso, stoma e bocca con le mani! Proteggi sempre il tracheostoma con filtri (del tipo Ailar, del tipo ASL o dei tanti in commercio) in casa e di notte, quando sei all'esterno copriti ulteriormente indossando bavaglini di cotone o di piquet, con sciarpa, foulard o scaldacollo; Usa la mascherina sullo stoma come ulteriore misura, consapevole che è indicata solo se sospetti di essere malato o se assisti persone malate;
6. Mantieni una buona idratazione tracheo- bronchiale mediante spray con acqua distillata sterile con aggiunta di polvere di bicarbonato di sodio oppure con acqua termale solforosa da acquistare in farmacia 3-4 volte al giorno;
7. Sia per una buona idratazione tracheo- bronchiale ,sia per il fatto che la maggior parte dei virus respiratori sono termolabili, effettua dei suffumigi con acqua bollente addizionata da bicarbonato di sodio o con oli essenziali (lavanda,pino mugo) 2-3 volte al di;
8. Copri lo stoma con un fazzoletto quando starnutisci o tossisci;
9. Evita luoghi affollati ed il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
10. Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
11. I prodotti MADE IN CHINA e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi;
12. Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus;
13. Non prendere farmaci antivirali né antibiotici senza la prescrizione del medico;
14. In caso di dubbi non recarti al pronto soccorso, chiama il tuo medico di famiglia e segui le sue indicazioni.

Il Presidente Nazionale
Ailar
Dott. Maurizio Magnani