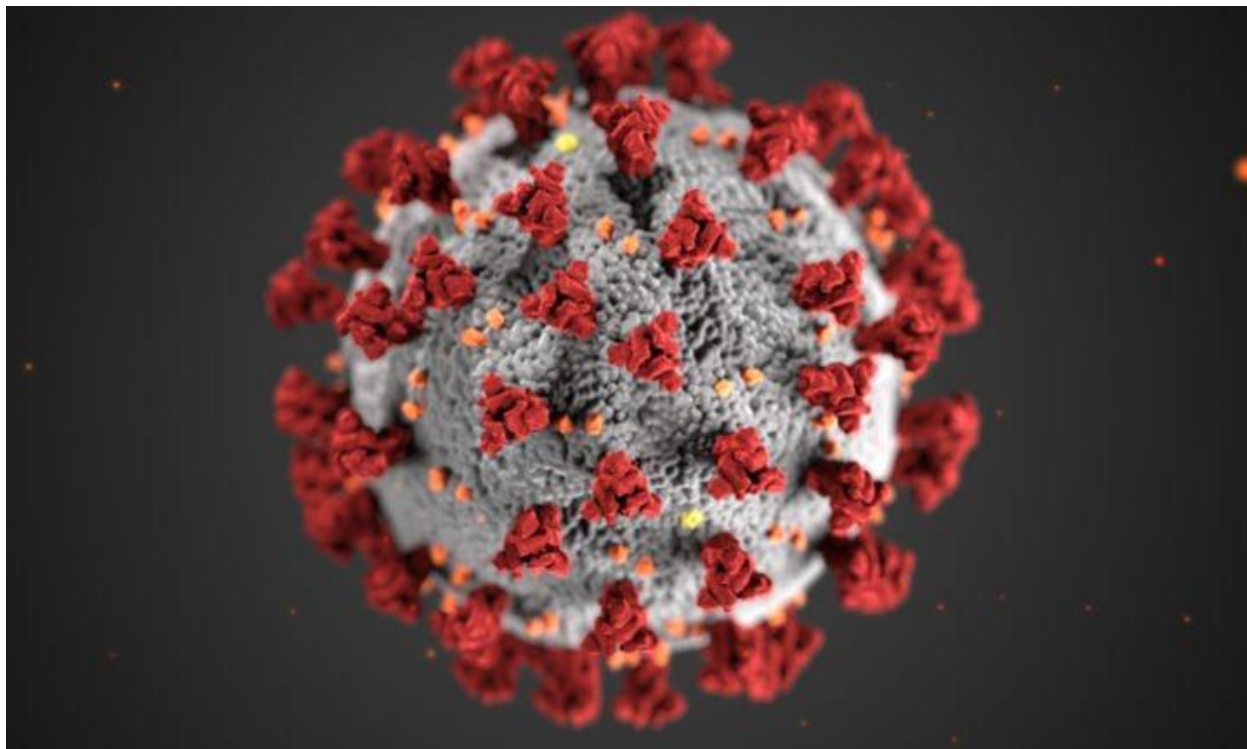

COVID-19!

Come posso proteggere me stesso e gli altri?



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

sviluppato da



Smithsonian
Science Education Center

in collaborazione con

iap **SCIENCE**
HEALTH
POLICY
the interacademy partnership

Avviso di copyright

© 2020 Smithsonian Institution

Tutti i diritti riservati. Prima edizione 2020.

Avviso di copyright

Nessuna parte di questo modulo, o opere derivate di questo modulo, può essere utilizzata o riprodotta per qualsiasi scopo se non per un uso corretto senza il permesso scritto dello Smithsonian Science Education Center.

Lo Smithsonian Science Education Center apprezza molto gli sforzi di tutti gli individui elencati qui sotto e nella sezione dei riconoscimenti nello sviluppo di *COVID-19! Come posso proteggere me stesso e gli altri?* Ognuno ha contribuito con la propria esperienza per garantire che questo progetto sia della massima qualità.

Personale per lo sviluppo dei moduli dello Smithsonian Science Education Center	
Direttore esecutivo - Dr. Carol O'Donnell	
Direttore della Divisione Curriculum e Comunicazione - Dr. Brian Mandell	Direttore della Divisione Servizi Professionali - Dr. Amy D'Amico
Responsabile dei media digitali - Ashley Deese	Program Manager per lo sviluppo della leadership e i programmi internazionali - Katherine Blanchard
Direttore generale - Patti Marohn	Sviluppatore di Curriculum Scientifico - Andre Radloff
Assistente al programma - Alexa Mogck	Sviluppatore di curricula scientifici - Logan Schmidt
Curriculum Specialista di prodotto - Hannah Osborn	Produttore digitale - Ryan Seymour
Consulenti di progetto senior	
Dr. Marc Sprenger	Lisa A. Cooper, MD, MPH
Anne McDonough, MD	Cassie Morgan, MPH
Shweta Bansal, PhD	Dr. Maryam Bigdeli

I contributi dello Smithsonian Science Education Center: Il personale di supporto al modulo, i revisori tecnici e i correttori di traduzione si trovano nella sezione dei riconoscimenti.

Cover design di Ashley Deese, SSEC; Layout design di Ryan Seymour, SSEC e Ashley Deese, SSEC

Crediti immagine

Copertura - CDC/Alissa Eckert, MS; Dan Higgins,
MAMS

Figura 1.1- Katherine Blanchard, SSEC

Figura 1.2- Katherine Blanchard, SSEC

Figura 4.1- Logan Schmidt, SSEC

Figura 5.1- Katherine Blanchard, SSEC

Figura 7.1- Erin Lisette

Cari genitori, assistenti ed educatori,

Di fronte a COVID-19 come comunità globale, può essere difficile esprimere a parole ciò che noi adulti proviamo e ancora più impegnativo discutere di questi sentimenti con i giovani. Mentre i giovani di cui vi occupate si muovono con voi attraverso questa guida, possono sorgere alcune domande difficili. Che cos'è COVID-19? Cosa sta succedendo nel mondo e come si sentono le persone? In che modo mantenere le distanze, lavarsi le mani e coprirsi il naso e la bocca possono aiutarci a proteggerci? In che modo COVID-19 ha un impatto sulle famiglie e sulle comunità? In che modo restare informati su COVID-19 può fare la differenza? Quali azioni posso intraprendere in questo momento per proteggere me stesso e gli altri?

Non è necessario avere le "risposte" a nessuna di queste domande. La cosa più importante che potete offrire ai giovani è l'onestà e la sicurezza.

Le fondamenta di questo materiale sta nella scienza. Uno dei modi migliori per sentirsi a proprio agio con il cambiamento del mondo è armarsi di conoscenza e poi usare questa conoscenza per fare la differenza nel mondo. Questo vale anche per i giovani. Mentre i giovani di tutto il mondo si impegnano con le attività di questa guida, acquisiranno una comprensione della scienza che è alla base di COVID-19. Saranno in grado di condividere le loro conoscenze con la loro comunità, di creare modi tangibili per agire in questo periodo difficile e di capire i posti migliori per trovare ulteriori informazioni sull'argomento.

Ma questa nuova conoscenza può essere spaventosa e travolgente anche per i giovani. Potrebbero aver bisogno del vostro sostegno e della vostra guida per contestualizzare le loro nuove conoscenze. Chiedete ai giovani intorno a voi come si sentono e cosa pensano di ciò che hanno imparato. Convalidate le domande che vi fanno, anche se le ripetono più volte.

Questi compiti sono concepiti per essere portati a termine in collaborazione con il giovane di cui vi occupate. Ogni compito è guidato da una domanda che i giovani possono farvi su COVID-19. Ogni compito è strutturato in modo da aiutare i giovani (e voi) a: (1) **scoprire** le risposte alla domanda nel vostro ambiente; (2) **comprendere** la scienza che sta alla base della domanda; e poi (3) fornire una guida per aiutare voi e i giovani che avete a cuore ad **agire** sulle vostre nuove conoscenze scientifiche.

Cosa possono fare i giovani per utilizzare le loro nuove conoscenze per proteggere sé stessi e gli altri? Il compito 1 dovrebbe aiutare voi e ogni giovane che vi sta a cuore a capire chi è, in modo che sia meglio preparato a capire gli altri. Questo è importante perché quando completerete i Compiti 2-4, interagirte virtualmente con le persone con cui vi isolate o con i vostri amici o le vostre famiglie. Queste interazioni contribuiranno a fornire la comprensione fondamentale per i Compiti 5-7 su come proteggere voi stessi e gli altri da COVID-19.

In qualità di genitore, badante o educatore, potreste decidere di saltare alcune domande, attività o un intero compito, perché così facendo potreste andare contro le linee guida locali o essere preoccupati. Questo va bene! Vi preghiamo di personalizzare le interazioni in modo che la vostra salute e la vostra sicurezza e la salute e la sicurezza dei giovani che vi sono affidati siano di estrema importanza.

Alla Smithsonian Institution non siamo i primi a rispondere, ma siamo esperti nell'aiutare i giovani a comprendere la scienza e il suo impatto sul mondo che li circonda. Crediamo anche profondamente nell'importanza di utilizzare gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite (in inglese Sustainable Development Goals, SDG, nota anche come Agenda 2030) come quadro di riferimento per concentrarsi su azioni sostenibili definite e attuate dai giovani. Nell'ambito del progetto Smithsonian Science for Global Goals, *Covid-19! Come posso proteggere me stesso e gli altri* si rivolge all'Obiettivo 3 (Buona salute e benessere), all'Obiettivo 4 (Educazione di qualità), all'Obiettivo 6 (Acqua pulita e servizi igienici) e all'Obiettivo 11 (Città sostenibili).

Riconosciamo anche l'incredibile potere della collaborazione e del lavoro in comune a stretto contatto con gli altri, anche a distanza. Siamo immensamente grati all'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), alla InterAcademy Partnership (IAP), alla Johns Hopkins University e ai nostri colleghi dello Smithsonian per le loro prospettive e per il loro supporto tecnico nel garantire l'accuratezza della scienza. Siamo grati alla Gordon and Betty Moore Foundation per il loro sostegno durante lo sviluppo di questo modulo. Siamo anche grati all'OMS e allo IAP per aver fornito le traduzioni e la correzione delle bozze per garantire che i giovani e voi - come genitori, assistenti ed educatori di tutto il mondo - possiate interagire con questo contenuto.

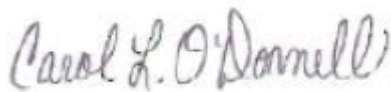
"Lo Smithsonian Science Education Center rende la scienza eccitante e accessibile ai bambini e ai giovani di tutto il mondo e li incoraggia a esplorare il come e il perché delle cose che li circondano. Il progetto dello Smithsonian Science for Global Goals utilizza una metodologia innovativa in cui i bambini e i giovani imparano facendo e devono scoprire le risposte da soli. La comprensione del rapporto tra gli esseri umani e l'ambiente ci aiuterà a vivere in armonia e a prepararci per future pandemie. Con tutti i miti e le idee sbagliate che ci sono in giro, è importante che i bambini e i giovani comprendano la natura di questa pandemia e cosa si può fare per prevenire future pandemie" - Dr. Soumya Swaminathan, Scienziato Capo, Organizzazione Mondiale della Sanità

"È così importante che i bambini, ovunque si trovino nel mondo, sviluppino la loro comprensione scientifica e il loro pensiero razionale. Solo essendo in grado di prendere decisioni razionali basate sulla migliore scienza e sulle migliori prove, ognuno di noi può modificare il proprio comportamento per mantenere noi stessi e le nostre famiglie al sicuro da infezioni come COVID-19." - Professor Volker ter Meulen, Presidente del Partenariato InterAccademico

COVID-19, come ogni pandemia, è spaventosa. Ha sconvolto le nostre vite. Ma ci ha anche avvicinato come comunità globale. Possiamo anche vivere al di là dei confini geografici, ma siamo tutti insieme in questa lotta. E la scienza - e l'azione - possono aiutarci a vincere questa battaglia insieme.

State al sicuro. Restate in salute. Restate informati.

Cordiali saluti,



Dr. Carol O'Donnell, Direttore
Smithsonian Science Education Center

COVID-19! Panoramica della trama

Esercizio 1: Cosa sta succedendo nel mondo in questo momento?.....	Pag. 1
Esercizio 2: Come può essere d'aiuto mantenere la distanza dagli altri?	Pag. 7
Esercizio 3: Come può coprire i nostri nasi e le nostre bocche esserci d'aiuto per proteggerci?.....	Pag. 12
Esercizio 4: In che modo lavarsi le mani può contribuire a proteggerci?	Pag. 15
Esercizio 5: In che modo COVID-19 sta avendo un impatto sulle famiglie e comunità?.....	Pag. 19
Esercizio 6: In che modo restare informati sul problema può aiutare?.....	Pag. 24
Esercizio 7: Quali azioni posso intraprendere in questo momento?.....	Pag. 29
Riferimenti.....	Pag. 33
Riconoscimenti.....	Pag. 34

Esercizio 1: Cosa sta succedendo nel mondo in questo momento?

Scopri: Come cambia la vita durante COVID-19? (15-30 minuti)

Hai notato che molte cose sono diverse rispetto a qualche mese fa. Gli adulti intorno a te possono sembrare stressati o ansiosi. Potresti sentirti allo stesso modo, soprattutto se hai guardato il telegiornale, se hai passato del tempo sui social media o se hai parlato con gli amici.

Questo progetto, *COVID-19! Come posso proteggere me stesso e gli altri?* aiuterà te e la tua comunità a comprendere la scienza del virus che causa COVID-19 e altri virus come questo. Ti aiuterà a capire in che modo questo virus ha un impatto o un'influenza su di te o potrebbe avere una conseguenza in futuro. Ti aiuterà a capire le azioni che puoi intraprendere per mantenere te stesso e la tua comunità al sicuro.

In questo progetto si discuterà di come le persone si sentono nei confronti del virus. Indagherai sulla scienza di questo virus. Esplorerai le misure di salute pubblica, che sono cose che stanno accadendo nella tua comunità o che potrebbero accadere presto per impedire la diffusione di COVID-19. Prenderai provvedimenti per sostenere la salute nella tua comunità.

1. Inizia con una conversazione. Potrai parlare con un genitore, un assistente sociale o un adulto di fiducia. Anche parlare con un fratello, un amico o qualcuno che puoi chiamare al telefono è fantastico! Puoi usare la seguente struttura per guidare la vostra conversazione.
2. Se ne avete la possibilità, sedetevi faccia a faccia con il tuo partner. Prendetevi 30 secondi per riflettere su questa domanda: ***Come è cambiata la vita di recente e come mi sento al riguardo?***
3. Scegliete un oratore e un ascoltatore. Per i prossimi 2 minuti, l'oratore può rispondere liberamente a questa domanda. Il compito dell'ascoltatore è quello di ascoltare attivamente, ma senza dire nulla. Una volta terminati i 2 minuti, scambiatevi i ruoli.
4. Ripetete lo stesso modello di conversazione per le seguenti tre domande:
 - a. Capisco perché sta succedendo tutto questo?
 - b. Quali sono i miei timori riguardo a COVID-19?
 - c. Che cosa mi entusiasma?
5. Una volta terminata la conversazione, ringraziate il vostro partner. Discutete di tutto ciò che è venuto fuori di cui potreste voler parlare più profondamente. Questa struttura di conversazione è chiamata diade. È un modo per parlare di cose impegnative in modo che tutti si sentano ascoltati e rispettati. ¹

✓ **Sicurezza emotiva:** Questa conversazione era spaventosa? Era triste? È stata utile? Vedrai questa nota quando potrebbero presentarsi questi sentimenti. Questo è un buon momento per rivolgersi ad un adulto o un amico fidato.

6. Durante questo progetto, ti sarà chiesto di raccogliere i tuoi pensieri, sentimenti e ricerche. Dipende da te come sceglierete di registrarlo. Basta tenere le informazioni al sicuro. Per non creare confusione, lo chiameremo "diario" per il resto del progetto. Ci sono ragioni diverse per farlo:

- a. Succedono tante cose nel mondo! Uno dei modi migliori per elaborare il proprio stato d'animo è quello di scriverlo.
 - b. Gli scienziati tengono un registro! Nel corso delle loro ricerche, gli scienziati raccolgono dati su ciò che studiano in modo che sia tutto in un unico luogo.
 - c. Stai vivendo la storia! Forse non ne hai voglia ora, ma il mondo sta vivendo un grande evento storico. La storia si conserva a livello globale e statale. Ma anche tu ne fai parte. Un giorno le generazioni future vorranno sapere com'era essere qui adesso.
7. Prenditi un po' di tempo per registrare nel tuo diario come ti senti a proposito di COVID-19. Qual è stata la tua esperienza fino ad ora? Cosa hai imparato dalle tue conversazioni?

Capire: Come mi descriverai? (30 minuti)

1. È ora di creare la tua mappa d'identità! Una mappa d'identità è uno strumento grafico che può aiutare le persone a capire le cose che le modellano come individui. Puoi farlo con gli altri o da solo. Puoi scrivere la tua mappa d'identità nel tuo diario.
2. Inizia con il tuo nome al centro.
3. Metti un cerchio intorno al tuo nome.
4. Rispondi alla domanda: "Chi sono io?" o "Cosa mi descrive? Puoi usare la seguente lista di categorie per aiutarti, ma non sentirti limitato alle sole cose di questa lista.

Età	Scuola/Classe	Razza o etnia
Sesso	Nazionalità	Religione
Famiglia / origine	Interessi, hobby o cose che ti piace fare per divertirti	Caratteristiche fisiche (alto, capelli neri, occhi azzurri, porto gli occhiali)
Tratti di personalità (forte, divertente, triste, gentile)	Ruolo in famiglia (sorella, figlio, cugino)	Qualsiasi altra cosa vi venga in mente!

5. Se vuoi, puoi usare gli oggetti in giro a casa tua per creare la vostra mappa. Per conservare la tua mappa, puoi scattare una foto o catturarla in memoria.
6. Una giovane ragazza di nome Ada ha creato due versioni della sua mappa d'identità da farti vedere:

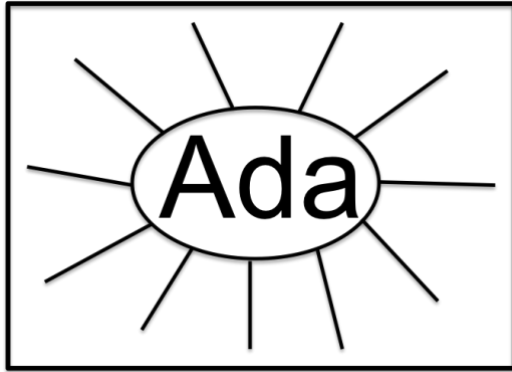


Figura 1.1 Questa è un esempio di una mappa di identità.

Aggiungerà queste cose alla sua mappa alla fine di ogni riga:

- a. Sorella maggiore
 - b. Ama gli elefanti
 - c. Vuole viaggiare in una grande città
 - d. Ama i dolci
 - e. Ascolta tanta musica
 - f. Imparare a cucire
 - g. La migliore amica è Nina
 - h. In 7a classe (scuola elementare)
 - i. Passa molto tempo in natura
 - j. I colori preferiti sono l'arancione e il verde
7. La mappa dell'identità fisica di Ada include queste cose (insieme a una bandiera del suo paese):
- a. Pezzo di puzzle perché il suo fratellino ama i puzzle
 - b. Elefantino, che è il suo animale preferito
 - c. Cartolina da una grande città perché vuole andarci
 - d. Frutta perché ama i dolci
 - e. Cuffie perché ascolta molta musica
 - f. Ago e filo perché sta imparando a cucire
 - g. Bracciale della sua migliore amica Nina
 - h. Carta "7" perché è in 7a classe
 - i. Foglia perché passa molto tempo in natura
 - j. Matita arancione e verde per i suoi colori preferiti



Figura 1.2 Ada ha realizzato una mappa di identità con oggetti provenienti dalla sua casa. Qui vengono visualizzati.

8. Cosa hai incluso nella tua mappa d'identità? Metti nel tuo diario, o catturali in un ricordo. Se stai facendo questa attività con qualcun altro, potete discutere insieme delle vostre mappe d'identità. Qui ci sono domande che guidano il vostro pensiero:
 - a. Come potrebbe cambiare la vostra mappa d'identità nel tempo?
 - b. Quanto controllo avete sulle cose sulla vostra mappa d'identità?
 - c. In che modo le cose sulla tua mappa d'identità possono influire sulle decisioni che prendi nella vita?
9. Ora pensa a come le cose sulla tua mappa d'identità influenzano la tua vita.
10. Riporta la tua attenzione su COVID-19. È il momento di fare una mappa di ciò che sai e di ciò che vorresti imparare su COVID-19.
11. Nel tuo diario, trova un nuovo spazio e scrivi "COVID-19" al centro. Circondalo.

12. Scrivi quello che sai o pensi di sapere su COVID-19. Qui ci sono cose che possono aiutare a guidare il tuo pensiero:

Che cos'è?	Riesci a vederlo, assaggiarlo o toccarlo?
Come si fa ad averla? Alcune persone sono più propense ad averla rispetto ad altre?	Ci sono cose che si possono fare per proteggersi dall'ottenerla?
Cosa sta facendo alla vostra comunità?	Cosa sta facendo al mondo?

13. Non è necessario che tu abbia tutte le risposte in questo momento. Se hai domande su COVID-19, scrivitele. Durante tutto il progetto, potresti essere in grado di rispondere ad alcune di queste domande. Potresti avere altre domande da aggiungere alla tua mappa. Puoi fare riferimento a queste domande alla fine di ogni attività.

Agisci: Cosa possiamo fare per sentirci al sicuro? (30-45 minuti)

1. COVID-19 fa paura a tutti. Ma ci sono alcune cose che puoi fare per aiutarti a sentirti al sicuro:
 - a. Ci sono cose che fai in casa vostra che ti fanno sentire più sicuri? Fai una lista di queste cose nel tuo diario.
 - b. Parla con gli altri in casa tua su come continuare queste pratiche.

● **Sicurezza fisica: Parla con un adulto per assicurarti che queste cose siano in linea con le linee guida locali sulla sicurezza.**

2. Un'altra strategia che si può praticare ogni volta che ci si sente ansiosi, nervosi o spaventati è il respiro. Prova questo:
 - a. Quando sei comodo, inizia chiudendo gli occhi.
 - b. Nota cosa senti e che odori puoi sentire nello spazio che ti circonda.
 - c. Metti le mani sulla pancia, appena sotto l'ombelico.
 - d. Inspira attraverso il naso. Riempiti la pancia d'aria in modo che preme contro le vostre mani.
 - e. Espira con la bocca, spingendo fuori tutta l'aria che era nella tua pancia.
 - f. Fallo altre quattro volte o tutte le volte che ti serve per sentirti più calmo e sicuro. ³

Ricorda che non importa cosa sta succedendo, non sei solo. Scienziati, ricercatori e operatori sanitari di tutto il mondo stanno lavorando per trovare soluzioni a COVID-19. Stanno lavorando per tenere tutti al sicuro. Vedrai le citazioni di alcuni di loro durante tutto il progetto. Prima di passare al prossimo esercizio, ecco alcuni fatti fondamentali sul COVID-19 per aiutarti ad iniziare.

3. Che cos'è COVID-19?
 - a. COVID-19 è una malattia. È causata da un virus chiamato SARS-CoV-2. Gli scienziati pensano che questo virus si sia diffuso da un animale a una persona. Gli scienziati ora sanno che può diffondersi da una persona ad un'altra persona. ⁴ Gli scienziati stanno cercando di scoprire se questo virus può diffondersi dalle persone agli animali.

- b. Il virus SARS-CoV-2 fa parte di una famiglia di virus chiamata "coronavirus". L'illustrazione sulla copertina di questo modulo è di un coronavirus. Si chiamano così perché le strutture appuntite che emergono dai virus sembrano una corona o una "corona" quando gli scienziati le guardano al microscopio. ⁵
 - c. COVID-19 è difficile da rintracciare o tracciare perché ci vogliono da 1 a 14 giorni prima che le persone comincino a sentirsi male, o a "mostrare sintomi".
 - d. Un sintomo è ciò che le persone provano quando sono malate. I sintomi di COVID-19 possono includere: febbre, tosse secca, stanchezza, dolori corporei e mancanza di respiro o difficoltà di respirazione. Alcune persone possono anche perdere l'olfatto o il senso del gusto. Il naso chiuso o il mal di gola sono rari.
 - e. Alcune persone che si ammalano di COVID-19 si ammalano molto e hanno difficoltà a respirare. Le persone anziane e quelle con altre condizioni mediche hanno più possibilità di ammalarsi in modo grave, anche se questo può accadere a chiunque.
 - f. Alcune persone che portano il virus nel loro corpo non mostreranno mai alcun sintomo o sembreranno malate. Ma possono comunque trasmettere la malattia ad altri. Questo si chiama essere "asintomatici". ⁶
 - g. Questo virus sta colpendo la salute delle persone in tutto il mondo. Sta anche cambiando il modo in cui le persone interagiscono tra loro, il modo in cui fanno affari, il loro impatto sulla Terra e ciò che sentono è giusto e sbagliato. Puoi saperne di più su queste prospettive sociali, economiche, culturali, ambientali ed etiche nel corso del progetto. Cerca informazioni da esperti e nelle attività proposte.
4. Questa malattia è in evoluzione. Per le informazioni più aggiornate, si prega di consultare le sezioni risorse aggiuntive qui sotto.
 5. Una cosa che si può fare per sentirsi più sicuri da COVID-19 è saperne di più. Più si capisce, meno diventa spaventoso. Più si capisce, meglio ci si può proteggere.

"Ci sono sempre due pandemie. La prima e più ovvia è la diffusione mondiale di un agente patogeno - virus, batteri, ecc. La seconda causa altrettanti danni, ma non sempre viene riconosciuta o nominata. È la paura. A volte la paura fa solo perdere tempo e risorse mentre la gente cerca di fare qualcosa. Guarda e vedi se le reazioni nelle persone intorno a te e in te stesso sono basate sulla paura o sui fatti. Devi sempre affrontare la paura per prima cosa se vuoi che qualcuno ti ascolti e agisca sulla base dei fatti". - Anne McDonough, MD, MPH, Responsabile delle emergenze sanitarie pubbliche, Smithsonian Occupational Health Services, Stati Uniti d'America (USA)

6. Nel resto di questo progetto, conoscerai molti aspetti di COVID-19. In alcuni casi, imparerai direttamente da scienziati e ricercatori che lavorano in tutto il mondo. Nel corso di questo progetto vedrai le loro citazioni. Troverai le risposte a molte delle domande a cui hai pensato prima con la speranza sentirti più sicuro!

Risorse aggiuntive:

Domande e risposte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sui coronavirus (COVID-19): Una panoramica su COVID-19, i suoi sintomi e come proteggersi.

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Virus respiratori emergenti, tra cui COVID-19: metodi di rilevamento, prevenzione, risposta e controllo: Panoramica video di COVID-19 e di altri coronavirus.

<https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov>

Esercizio 2: Come può essere d'aiuto mantenere la distanza dagli altri?

Scopri: Hai notato che le persone si tengono a distanza dagli altri? (15-30 minuti).

1. Rifletti sulle seguenti domande. Scrivi i tuoi pensieri nel tuo diario.
 - a. Hai sentito persone parlare nella tua casa o comunità di mantenere una maggiore distanza l'una dall'altra rispetto a prima? Perché pensi che questo stia accadendo?
 - b. Ci sono ordini di allontanamento fisico dai leader locali o dalle autorità locali in cui vivi? Cosa ne pensi?
 - c. Se attualmente non ci sono ordini di rimanere a casa dove vivi, rispondi a questa domanda. Come ti sentiresti se il governo ti ordinasse di restare a casa e non andassi via per settimane o mesi?
2. Intervista ciascuna delle persone che si trovano in casa tua con le seguenti domande. Scrivi i tuoi appunti nel tuo diario.
 - a. Stai tenendo le distanze dagli altri in questo momento? Perché o perché no?
 - b. Hai avuto contatti con persone malate di recente? Se sì, quando e dove?
 - c. Pensi che tutte le persone che vivono in casa nostra debbano mantenere le distanze dalle persone al di fuori della nostra casa? Perché o perché no?

†† **Suggerimento per l'apprendimento: Quando fai un sondaggio, fai a tutti le stesse domande. Registra le tue risposte allo stesso modo ogni volta. Tieni insieme tutte le tue risposte in modo da poter cercare le tendenze in esse contenute in un secondo momento!**

✓ **Sicurezza emotiva:** A volte alle persone non piace parlare delle loro personali abitudini. Va bene così! Puoi saltare la domanda. O semplicemente fare l'ultima domanda su cosa pensano che dovremmo fare?

Capire: Perché la distanza è così importante? (45 minuti)

1. Pensa alle prospettive sociali del problema nella tua comunità mentre leggi la seguente citazione di un esperto.

"COVID si diffonde attraverso le goccioline respiratorie. Queste gocce viaggiano da una persona all'altra, anche dalle nostre mani. Pensa ad una giornata tipo nella tua comunità. Si salutano più persone con strette di mano, abbracci e baci. Compri le cose al negozio usando soldi che sono passati da una persona all'altra. Si interagisce costantemente a stretto contatto con le persone e le cose. Queste

sono tutte opportunità per diffondere COVID. Limitare queste interazioni e questi contatti è ciò che riduce la trasmissione della comunità". - Cassie Morgan, Coordinatore per la sostenibilità di Kuunika, Cooper Smith, Malawi

2. Per capire perché la distanza è così importante bisogna capire altre tre cose di COVID-19: **le goccioline respiratorie, l'essere asintomatici e il contatto?** Prova questo esercizio:
 - a. Soffia a lungo e lentamente in una tazza asciutta o su uno specchio. Osserva e senti l'interno della tazza o dello specchio.
 - b. Hai notato che sembra bagnato? Questo è un esempio di goccioline respiratorie.
3. Leggi quanto segue per saperne di più:

Le gocce respiratorie sono gocce molto piccole di liquido che provengono dai polmoni, dal naso e dalla bocca. Quando una persona tossisce, starnutisce o parla, le gocce possono uscire dal corpo. Queste gocce escono dal corpo attraverso la saliva e il muco. Le gocce respiratorie consistono per lo più in acqua. Tutte le persone, non solo quelle malate, producono gocce respiratorie.

Le gocce respiratorie possono essere di diverse dimensioni. Starnuti e tosse possono produrre gocce più grandi.

Queste goccioline possono diffondere COVID-19 se una persona è infettata dal virus. Quando persone sane entrano in contatto con le goccioline respiratorie di una persona con COVID-19, il virus potrebbe diffondersi a loro.

Alcune persone che portano il virus nel loro corpo non mostreranno mai alcun sintomo o sembreranno malate. Ma possono comunque trasmettere la malattia ad altri. ⁶ Questo si chiama essere "**asintomatici**". ⁶

Essere asintomatici significa che si può comunque diffondere il virus ad altre persone nello stesso modo di chi si sente male. Questo avviene attraverso la diffusione e il contatto con le goccioline respiratorie.

Ci sono diversi tipi di **contatto** che possono diffondere le goccioline respiratorie tra le persone.

a. **Contatto diretto** - Qualsiasi persona che è a stretto contatto (entro 2 metri) con qualcuno che ha sintomi respiratori (tosse). Il rischio è quello di esporre direttamente la bocca, il naso o gli occhi alle goccioline respiratorie della persona malata. In queste situazioni, è più probabile che si respiri il virus quando un malato tossisce, starnutisce o parla.

b. **Contatto indiretto** - Le goccioline respiratorie contenenti il virus di tosse, starnuto o conversazione possono cadere su un oggetto come la mano, il tavolo, la maniglia della porta o il corrimano. Il virus COVID-19 potrebbe rimanere lì per qualche tempo. A volte da poche ore a diversi giorni. Un'altra persona potrebbe poi toccare l'oggetto con la mano. Se quella persona tocca il suo viso, la bocca, il naso o gli occhi, il virus entra nel suo corpo.

Comprendere come si muovono le goccioline respiratorie è una parte importante della diffusione di COVID-19. Ricordate che il virus COVID-19 può diffondersi da persona a persona attraverso queste goccioline.

● **Sicurezza fisica:** La sicurezza è sempre importante quando si studiano malattie come COVID-19. In questi casi, è meglio usare e studiare un modello piuttosto che quello reale. Come avete imparato prima, le gocce respiratorie sono per lo più costituiti da acqua. Quindi, invece di studiare le goccioline respiratorie dovute a tosse e starnuti reali, ne studierete un modello usando l'acqua.

4. Ora creerai un modello di goccioline respiratorie. Questo modello d'acqua ti aiuterà ad osservare fino a che punto le goccioline d'acqua possono muoversi. Queste osservazioni possono aiutarti a pensare a quanto dovresti stare lontano dagli altri quando tossiscono, starnutiscono e parlano.

Ti serviranno questi materiali: ciotola o tazza con acqua a sufficienza in mano, un panno per pulire l'acqua sulle mani e sulle superfici, un misuratore (righello o usa il tuo piede), oggetti o nastro adesivo per segnare le distanze dal muro.

● **Sicurezza fisica:** Si prega di chiedere ad un adulto o ad una persona più anziana nella vostra casa di aiutarti. Prima di iniziare esperimento, è necessario lavarsi le mani per 40 secondi con acqua e sapone.

5. Individuare un'area aperta con un muro all'interno o all'esterno della casa. Assicurati di avere il permesso di bagnarli un po', come un bagno o un muro esterno. Requisiti di ubicazione:
 - a. Devi essere in grado di stare molto vicino al muro.
 - b. Devi anche essere in grado di stare ad almeno 2 metri (4-6 gradini) o più di distanza dal muro senza che nulla ti ostacoli.
6. Utilizzando il tuo strumento di misura, segna le seguenti distanze dalla parete sul pavimento: 0,5 m, 1,0 m, 1,5 m, 1,5 m, 2,0 m, o semplicemente conta i passi (1 passo dal muro, 2 passi, 3 passi, 4 passi).
7. Posizionarsi di fronte al muro a 0,5 m o a 1 passo con una ciotola d'acqua.
8. Ora simulerai le goccioline respiratorie che lasciano la bocca e il naso a causa di un colpo di tosse o di uno starnuto, facendo schizzare l'acqua dalla mano verso il muro. Procedi come segue:
 - a. Tenere la ciotola dell'acqua con una mano sotto il mento per evitare che goccioli.
 - b. Immergere l'altra mano nell'acqua per bagnare tutte le dita.
 - c. Fai un pugno. Solleva velocemente il pugno fuori dall'acqua sopra la ciotola.
 - d. Schizza l'acqua che hai sulla mano sul muro aprendola velocemente con le dita 2-3 volte. Una parte dell'acqua dovrebbe volare via dalla mano verso il muro. Se non lo fa, esercitatevi e regolatevi fino a trovare un metodo che funzioni per voi.
9. Guarda attentamente il disegno delle goccioline sulla parete e sul pavimento di fronte a voi. Fai un disegno e registra le tue osservazioni nel diario.
 - a. Le gocce sono tutte della stessa dimensione?
 - b. Quanto erano alte le goccioline più alte e più basse?
 - c. Quanto sono vicine le goccioline?
 - d. C'erano più gocce sul pavimento o sul muro?
10. Utilizzare lo straccio per pulire e asciugare la parete e il pavimento.
11. Ripetere l'esperimento a 1,0 m (2 passi), 1,5 m (3 passi) e 2,0 m (4 passi) di distanza dalla parete. Pulire e asciugare la parete e il pavimento tra ogni prova.
12. Confronta le tue osservazioni alle diverse distanze. Fate un grafico nel vostro diario per confrontare i vostri dati per ogni distanza.

13. Se le goccioline d'acqua raggiungono ancora la parete alla distanza di 2 m (4 passi), prova questo: continuare a spostarsi più lontano dalla parete con incrementi di 0,5 m (1 passo) per vedere quanto lontano si deve essere fino a quando non ci sono goccioline d'acqua che raggiungono la parete.
 - a. Qual è il punto più lontano da cui si possono lanciare goccioline verso il muro?
 - b. Scrivi le tue osservazioni nel tuo diario.
14. Ricorda, l'acqua sta simulando le goccioline potenzialmente infette che escono dal corpo quando si tossisce, si starnutisce, si parla o si respira. Considerando le tue osservazioni su questo modello, perché la distanza è un fattore importante a cui pensare quando si protegge se stessi e gli altri? Scrivi le tue idee nel diario.

Agisci: Cosa si può fare o condividere riguardo alla distanza fisica? (15-30 minuti)

1. Pensa alle prospettive economiche, culturali e sociali del problema mentre leggete le seguenti citazioni di esperti.

"L'economia è il quadro generale di ciò che gruppi di persone fanno per sopravvivere. Il bisogno di sopravvivere alle minacce immediate di fame, mancanza di un riparo, sicurezza, acqua e mezzi di sussistenza per un individuo, una famiglia o una comunità è la motivazione più intensa del comportamento". Se non si riesce a comprare cibo a sufficienza per 2 settimane, o non si riesce a trovare un rifugio per 2 settimane con una distanza di 2 metri dalle altre persone, non sarà possibile rispettare le regole della distanza sociale o rimanere a casa. Il vostro bisogno di mangiare o di trovare acqua ti farà uscire di casa lavorando e interagendo con gli altri. Se questo non viene compreso e preso in considerazione, allora la risposta alla pandemia non è adeguatamente ponderata". - Anne McDonough, MD, MPH, Responsabile delle emergenze sanitarie pubbliche, Smithsonian Occupational Health Services, USA

"Durante una pandemia, le raccomandazioni guidate dalla scienza possono entrare in conflitto con le credenze e i valori culturali della gente. Ad esempio, in alcune culture, il valore attribuito alle riunioni di gruppo per il culto o altri eventi speciali è molto grande. Alcune persone possono percepire le raccomandazioni di salute pubblica per impegnarsi in un allontanamento sociale o per evitare il contatto fisico difficile da accettare. Possono scegliere di non seguire queste raccomandazioni di allontanamento". - Dr. Lisa Cooper, John Hopkins University, USA e Ghana

2. Scrivi la tua risposta a questa domanda nel tuo diario:
 - a. Pensi che l'allontanamento fisico possa aiutare a proteggersi dal virus che causa COVID-19?
 - b. Cambieresti la tua risposta? Perché o perché no?
3. Ora che hai capito di più sulla distanza fisica, scegli un modo per condividere le tue conoscenze con gli altri.
 - a. Chiedi a qualcuno in casa di respirare in una tazza. Vedono goccioline respiratorie?
 - b. Utilizzare la ciotola dell'attività dell'acqua per simulare la diffusione delle goccioline con qualcuno in casa.

- c. Racconta agli altri come si diffondono le goccioline respiratorie e perché la distanza fisica è importante.
 - d. Fai un disegno o un poster, recitalo, fai un podcast, o registra un video.
 4. Nel Compito 1, hai letto che COVID-19 potrebbe cambiare il modo in cui le persone si sentono riguardo a ciò che è giusto e sbagliato (questo si chiama etica). Immagina che qualcuno ti dica: "Non ho bisogno della distanza fisica. Non sono malato".
 - a. Pensa a come questo potrebbe farti sentire. Pensi che sia giusto o sbagliato?
 - b. Cosa diresti a questa persona?
 5. Ricordi che hai anche letto di come COVID-19 sta cambiando il modo di lavorare delle persone. Questo si chiama effetto economico. Alcune persone non si distanziano fisicamente perché devono lavorare in spazi ristretti. Cosa ne pensi? Va bene essere fisicamente vicini agli altri se significa avere un lavoro e portare a casa i soldi per il cibo, anche se può diffondere COVID-19?
-

Risorse aggiuntive:

OMS Orientamento alla distanza sociale

https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb_title

Esercizio 3: In che modo può essere d'aiuto coprire i nostri nasi e le nostre bocche?

Scopri: Le persone nella tua casa si coprono il naso e la bocca? (15 minuti)

1. Pensa a queste domande prima di tutto da solo. Poi fai queste domande alle persone a casa tua:
 - a. Ti copri il naso e la bocca quando starnutisci o tossisci?
 - b. Credi che coprire il naso e la bocca possa aiutare a proteggersi dal virus che causa COVID-19?

✓ **Sicurezza emotiva:** A volte alle persone non piace parlare delle loro abitudini. Non c'è problema! È possibile saltare la domanda. O chiederla in un modo diverso, ad esempio: "Dovrebbero coprirsi il naso e la bocca le persone quando starnutiscono o tossiscono?"

2. Hai già imparato che il virus che causa COVID-19 può diffondersi attraverso le goccioline respiratorie. Quando conduci la tua indagine, esercitati ad allontanarti fisicamente restando ad almeno 2 metri di distanza dalle persone che intervistate (anche se sono la tua famiglia). Questo ti aiuterà a fare pratica proteggendoti dalle goccioline respiratorie.
3. Leggi questa prospettiva sociale da un esperto sul perché la distanza fisica è così importante:

"La distanza sociale è davvero importante per COVID-19 perché si può trasmettere (diffondere) l'infezione mentre si guarda e ci si sente in salute... non abbiamo quegli spunti comportamentali su cui tendiamo a fare affidamento. Oh, questa persona sta annusando o starnutisce o sembra avere la febbre alta, quindi forse dovrei mantenere le distanze". - Shweta Bansal, PhD, Professore Associato di Biologia, Università di Georgetown, USA

4. Ma cosa si deve fare se non si riesce sempre a mantenere la distanza fisica? In che altro modo si possono evitare le goccioline respiratorie? Scrivi le tue idee nel diario.
5. In alcuni paesi, le persone indossano maschere o altri rivestimenti di stoffa sul naso e sulla bocca. Le maschere sono un modo per cercare di prevenire il movimento delle goccioline respiratorie. Alcuni paesi lasciano che le persone scelgano se indossare una maschera. Altri paesi dicono alla gente che deve indossare una maschera. Puoi chiedere agli adulti a casa tua di scoprire cosa dice il tuo paese sull'uso delle maschere.

Secondo l'OMS, un altro modo per prevenire il movimento delle goccioline respiratorie è "...coprire la bocca e il naso con il gomito o il tessuto piegato quando si tossisce o si starnutisce. Quindi smaltire immediatamente il tessuto usato e lavarsi le mani. Perché? Le goccioline diffondono il virus".⁶

Anche se ti senti bene, dovresti sempre copriti il naso e la bocca in qualche modo quando starnutisci o tossisci. Questo è importante perché potresti avere ancora il virus che causa COVID-

19, anche se non ti senti male. Ciò significa che potresti accidentalmente diffondere il virus a persone o superfici senza rendervene conto. ⁷

Capire: In che modo coprire il naso e la bocca aiuta? (15 minuti)

1. Nell'ultimo compito, hai simulato fino a che punto possono arrivare le goccioline respiratorie. Ora simulerai come la copertura del naso e della bocca può aiutare a proteggere te stesso e gli altri dalle goccioline.
2. Avrai bisogno di questi materiali:
 - a. Ciotola con una piccola quantità d'acqua, un panno per pulire l'acqua sulle mani e sulle superfici, un panno da tenere davanti al viso
3. Cerca un'area dove si può facilmente vedere dove atterrano le goccioline d'acqua, come il muro che hai usato nel compito 2, un pavimento in legno, sporco o piastrelle, o su un pezzo di giornale.
4. Immergi la mano nella ciotola dell'acqua. Simula le goccioline respiratorie da una tosse o uno starnuto facendo scorrere l'acqua dalla mano.
5. Guardate dove sono atterrate le goccioline. Fate un disegno e registrate le vostre osservazioni nel vostro diario.
6. Spostati in una nuova area senza goccioline per poterci riprovare.
7. Chiedi a qualcuno in casa vostra di tenere un altro pezzo di stoffa di 3-5 centimetri davanti alla vostra mano. Questo panno è un modello per una maschera, un tessuto pulito o un gomito piegato.
8. Immergi di nuovo la mano nell'acqua e simula le goccioline respiratorie facendo scorrere l'acqua dalla mano.
9. Guardate dove sono atterrate le goccioline. Fai un disegno e registrate le vostre osservazioni nel vostro diario.
10. Come è cambiato il tessuto come hanno viaggiato le goccioline? Hanno viaggiato come hanno fatto nei passi 4 e 5?
11. Hai notato che il panno ha impedito ad alcune goccioline d'acqua di percorrere una lunga distanza. Ciò ha mostrato come l'uso di una maschera, di un tessuto pulito o di un gomito piegato possa bloccare alcune goccioline respiratorie. L'uso di maschere, tessuti o un gomito piegato, insieme al distanziamento fisico e al lavaggio delle mani, può aiutare a proteggere voi e gli altri dalla diffusione del virus che causa COVID-19.⁶
12. Leggi questa prospettiva sociale da un esperto sul perché è così importante cambiare il nostro comportamento per proteggerci dal virus che causa COVID-19:

"Questo è un nuovo virus, quindi il nostro corpo non ha l'immunità naturale... e non abbiamo alcuna protezione come individui... Con il tempo potrebbero venire alla luce ulteriori prove che ci dicono che alcune persone nella nostra popolazione potrebbero essere state più protette... Ma al momento non sappiamo nulla che protegga effettivamente gli individui. Quindi tutti sono a rischio". - Shweta Bansal, PhD, Professore Associato di Biologia, Università di Georgetown, USA

Agisci: Cosa puoi fare o condividere per coprire i nostri nasi e le nostre bocche? (15-30 minuti)

1. Scrivi la tua risposta a questa domanda nel tuo diario
 - a. Credi che coprire il naso e la bocca possa aiutare a proteggersi dal virus che causa COVID-19?
 - b. Cambieresti la tua risposta ora? Perché o perché no?
 2. Ora che hai capito meglio come coprire il naso e la bocca, scegli un modo per dividerlo con gli altri.
 - a. Fai l'esercizio della gocciolina e del panno con qualcuno in casa vostra.
 - b. Dì agli altri come prevenire la diffusione di goccioline respiratorie. Fai un disegno o un poster, recitalo per le persone nella tua casa, fai un podcast, o registra un video.
 3. Nell'esercizio 1, hai letto che COVID-19 potrebbe cambiare il modo in cui le persone si sentono riguardo a ciò che è giusto e sbagliato (ricordate che questo si chiama etica). Immagina che qualcuno ti dica: "Non ho bisogno di coprirmi il naso e la bocca quando starnutisco o tossisco. Non sono malato".
 - a. Pensa a come questo potrebbe farti sentire. Pensi che sia giusto o sbagliato?
 - b. Cosa diresti a questa persona?
 4. Ricordati che hai anche letto di come COVID-19 sta cambiando il modo in cui le persone influenzano la Terra. Questo si chiama effetto ambientale. Alcune persone usano tessuti o maschere che vengono gettati via dopo un solo uso. Questo può causare sprechi. Cosa ne pensi? Creare rifiuti va bene se aiuta a proteggere le persone da COVID-19?
-

Risorse aggiuntive:

Copri la tosse e gli starnuti: questo video del Center for Disease Control and Prevention (CDC), il principale istituto nazionale di sanità pubblica degli Stati Uniti, mostra come usare un fazzoletto pulito o il gomito per coprire la tosse o gli starnuti.

<https://www.youtube.com/watch?v=mQINuSTP1jI>

Copriti la tosse: Questo poster del Center for Disease Control and Prevention (CDC) mostra come usare un fazzoletto pulito o il gomito per coprire la tosse o uno starnuto.

https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf

Esercizio 4: Come può essere d'aiuto lavarsi le mani?

Scopri: Le persone a casa tua si lavano le mani? (15 minuti)

1. Pensa a queste domande prima di tutto da solo. Poi fatti queste domande alle persone a casa tua:
 - a. Quando è importante lavarsi le mani?
 - b. Cosa si usa per lavarsi le mani?
 - c. Per quanto tempo ti lavi le mani?
 - d. Pensi che lavarsi le mani possa aiutare a proteggersi dal virus che causa COVID-19? Perché o perché no?

✓ **Sicurezza emotiva:** A volte alle persone non piace parlare delle loro abitudini di pulizia. Non c'è problema! Puoi saltare una domanda. O chiederla in modo diverso, ad esempio: "Come ci si deve lavare le mani?"

2. Ricordati che hai imparato che il virus che causa COVID-19 può essere trovato sulle superfici. Se tocchi una superficie come una maniglia che ha il virus su di essa, quel virus potrebbe essere sulla tua mano. Se accidentalmente ti tocchi il viso, il virus potrebbe entrare nel tuo corpo. 8
3. Come si fa a tenere le mani al sicuro dai virus? Scrivi le tue idee nel diario. (L'OMS dice di lavarsi le mani con acqua e sapone per prevenire la diffusione di COVID-19.)
4. Leggi questa prospettiva sul lavarsi le mani da un esperto:

"Ci tocchiamo costantemente il viso, quindi è facile immaginare come le nostre mani diventino la principale via d'ingresso del virus nel nostro corpo attraverso il naso, gli occhi e la bocca. Lavare le mani con acqua e sapone o disinfettante per le mani è una difesa molto potente". - Cassie Morgan, Coordinatore per la sostenibilità di Kuunika, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi

Capire: Perché dobbiamo lavarci le mani con il sapone? (30 minuti)

1. Per saperne di più su come il sapone e l'acqua aiutano a proteggerti dal virus che causa COVID-19, proverai diversi modi per lavarti le mani. Scrivi quello che osservi nel vostro diario.

†† **Suggerimento per l'apprendimento:** se non hai abbastanza acqua in casa per questa attività, provate questa attività la prossima volta che andate a lavarvi o a lavare i tuoi vestiti.

2. Avrai bisogno:

- a. acqua pulita
 - b. olio da cucina, burro o ghee
 - c. sapone (saponetta o liquido)
3. Perché questa attività utilizza olio da cucina? Il virus che causa COVID-19 ha una membrana, o strato esterno, che circonda tutte le sue parti. Questa membrana è grassa, come l'olio da cucina, il burro o il ghee. Questa attività simula il modo in cui il lavaggio delle mani influisce sulla membrana grassa di un virus.

● **Sicurezza fisica: Usare solo olio da cucina. Non utilizzare olio per macchinari. Non mangiare olio da cucina una volta che ha toccato la tua pelle.**

4. Versa una piccola quantità di olio (o spalma una piccola quantità di burro o ghee) su una mano o sulla parte piatta del polso e stenderlo in un piccolo cerchio. La pelle dovrebbe apparire e sentirsi molto grassa.
5. Successivamente, sciacquati rapidamente la parte grassa della pelle con acqua.
6. Questo ha lavato via tutto l'olio?
7. Successivamente, usa acqua e sapone per fare una schiuma saponata sulla mano che non ha olio.
8. Strofina la mano insaponata solo una volta con l'olio sulla pelle. Sciacqua rapidamente con acqua.
9. Questo ha lavato via tutto l'olio?
10. Poi, fai più schiuma saponata con la mano che non ha olio.
11. Strofina la mano insaponata con l'olio sulla pelle per 20 secondi. Sciacqua rapidamente con acqua.
12. Questo ha lavato via tutto l'olio?
13. Cosa ha funzionato meglio per lavare via l'olio? Ripeti l'esperimento, ma questa volta lavati le mani per 40 secondi. Riprova, ma questa volta lavarti le mani per 60 secondi.
14. Hai notato che il lavaggio a fondo con acqua e sapone ha funzionato bene per lavare via l'olio?
15. Ricordati che il virus che causa COVID-19 è circondato da una membrana grassa. Quando ti lavi le mani con acqua e sapone, pezzi molto piccoli di sapone vanno nella membrana grassa del virus. Quando il sapone entra nella membrana, la membrana alla fine si apre e le parti interne del virus fuoriescono. Una volta che il virus si rompe non può più infettarti. ^{9,10,11}
16. Guarda l'immagine a sinistra nella pagina seguente. Si può vedere un virus rotondo. Si può vedere una lunga stringa di parti di virus attorcigliate, circondata da una membrana e da pezzi appuntiti (questa è la corona o "corona"). Si possono vedere anche piccoli pezzi di sapone sul lato destro del virus.
17. Ora guarda il lato destro dell'immagine della prossima pagina. Cosa pensi che stia succedendo? Scrivi le tue idee nel tuo diario. Usa le prove del tuo esperimento qui sopra per sostenere la tua risposta. Questo mostra cosa succede dopo che i pezzi di sapone sono finiti nella membrana grassa del virus. La membrana del virus si è aperta e le parti si sono rovesciate. Il sapone circonda le parti della membrana e le punte. Il sapone rende facile lavare via i pezzi del virus con acqua.

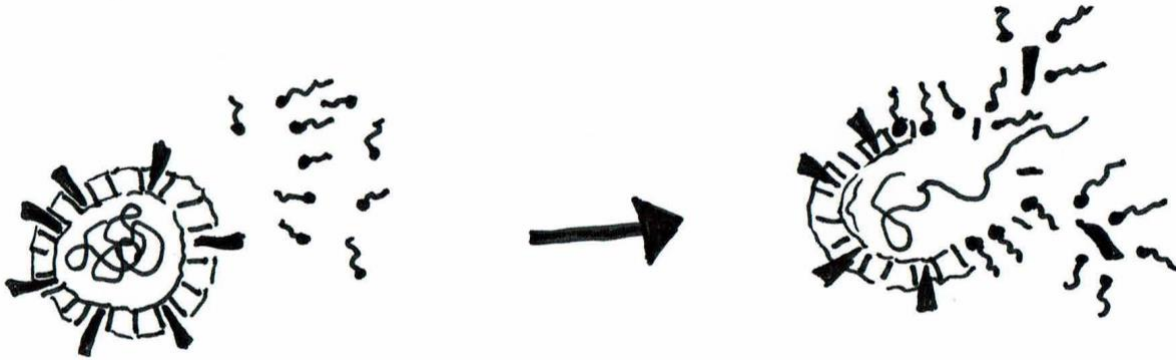


Figura 4.1 Queste immagini mostrano come il sapone può distruggere la membrana di un coronavirus.

18. Lavarsi accuratamente le mani permette di lavare ogni parte e superficie delle mani e di distruggere i virus che potrebbero essere presenti su di esse. L'OMS dice che il lavaggio delle mani dovrebbe durare tra i 40 e i 60 secondi. Guardate le Risorse Aggiuntive per le guide su come lavarsi le mani.
19. Prova un altro esperimento, solo che questa volta, invece di acqua e sapone, usa il disinfettante per le mani. Il disinfettante per le mani può anche essere usato per distruggere il virus che causa COVID-19. È più efficace sulle mani che non sono coperte di sporco o muco (il muco è la sostanza scivolosa che a volte esce dal naso). Mettine una piccola quantità. Strofinati insieme fino a quando non sono asciutte. Tenere il disinfettante per le mani lontano da occhi, naso, bocca e fiamme libere. Consultare le Risorse aggiuntive per le guide all'uso del disinfettante per le mani.
20. Ricordati di lavarti accuratamente le mani e di tenerle lontane dal viso.
21. Leggi questa prospettiva sociale da un esperto sul perché è così importante lavarsi le mani:

"Non abbiamo molti strumenti nel nostro arsenale contro questa infezione, almeno a questo punto. La distanza sociale e il lavaggio delle mani sono davvero i principali strumenti a nostra disposizione". Con altre infezioni abbiamo antivirali, terapie, farmaci e così via. Ma qui, in realtà, non stiamo lavorando con molto altro nella nostra cassetta degli attrezzi". - Shweta Bansal, PhD, Professore Associato di Biologia, Università di Georgetown, USA

Agisci: Cosa si può fare o condividere sul lavarsi le mani? (15-30 minuti)

1. Ripensa alla tua risposta a questa domanda:
 - a. Pensi che lavarsi le mani possa aiutare a proteggersi da COVID-19?
 - b. Cambieresti la tua risposta ora? Perché o perché no?

✓ **Sicurezza emotiva:** va bene cambiare il tuo comportamento perché hai imparato qualcosa di nuovo. Ma se non ti è possibile cambiare il modo di lavarti le mani perché è difficile trovare acqua e sapone, va bene così. Fai del tuo meglio.

● **Sicurezza fisica:** Anche se il sapone e il disinfettante per le mani possono distruggere i virus all'esterno del vostro corpo, non dovresti mai mangiarli o berli.

2. Ora che hai capito come l'uso del sapone o del disinfettante per le mani può distruggere i virus, scegli un modo per comunicare questo ad altri.
 - a. Fai l'esercizio dell'olio e del sapone con qualcuno in casa tua per insegnargli come il sapone può distruggere i virus. Oppure fai un disegno, un poster o un video dell'attività da inviare agli altri.
 - b. Scrivi una canzone o scegli una parte di una canzone che duri tra i 40 e i 60 secondi che puoi cantare mentre ti lavi le mani.
3. Nel Esercizio 1, hai letto che COVID-19 potrebbe cambiare il modo in cui le persone si sentono riguardo a ciò che è giusto e sbagliato (ricordati che questo si chiama etica). Immagina che un amico ti dica che non vuole lavarsi le mani.
 - a. Pensa a come questo potrebbe farti sentire. Pensi che sia giusto o sbagliato?
 - b. Cosa diresti a questa persona?
4. Alcune persone potrebbero non avere sapone e acqua pulita in casa. Riesci a pensare a un modo per allestire una stazione per il lavaggio delle mani in un'area pubblica che potrebbero utilizzare? Di quali materiali avresti bisogno? Fai un disegno o un poster del tuo progetto e condividilo con qualcuno in casa tua. Vedi i poster di esempio qui sotto.

Risorse aggiuntive:

Come lavare a mano e strofinare le mani: Questi poster dell'OMS mostrano come lavare e strofinare le mani.

https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1

https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf?ua=1

Dimostrazione di lavaggio a mano: Questo video usa la vernice per mostrare come lavarsi accuratamente le mani.

https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ_QKjT14

Esercizio 5: In che modo COVID-19 ha un impatto sulle famiglie e sulle comunità?

Scopri: Come stiamo proteggendo le persone della nostra comunità da COVID-19? (30-45 minuti)

✓ **Sicurezza emotiva:** In questo compito, penserai a cosa potrebbe accadere se qualcuno nella tua comunità o i tuoi familiari si ammalano di COVID-19. Questo può essere un argomento spaventoso. Se possibile, lavora attraverso questo esercizio con un genitore, un badante o un altro adulto di fiducia, in modo da non essere il solo a pensare a questi argomenti difficili.

1. Con quante persone pensi di essere stato in contatto, direttamente o indirettamente, nell'ultima settimana? Scrivi questo numero nel tuo diario. Ci torneremo presto.
2. Considera le prospettive sociali ed economiche del problema COVID-19 mentre fai queste domande alle persone a casa tua e rispondi tu stesso a queste domande:
 - a. Con quante persone hai interagito di persona oggi?
 - b. Con quante persone pensi di aver interagito di persona nell'ultima settimana?
 - c. Stai prendendo precauzioni per proteggerti da COVID-19? Se sì, cosa stai facendo?
 - d. Sai se le persone con cui stai interagendo stanno prendendo precauzioni per proteggersi da COVID-19? Se sì, cosa stanno facendo?
 - e. Come pensi che COVID-19 stia influenzando la tua famiglia?
 - f. Come pensi che COVID-19 stia influenzando la tua comunità?

↑↑ **Suggerimento per l'apprendimento:** Quando fai un sondaggio, fai a tutti le stesse domande. Registra le tue risposte allo stesso modo ogni volta. Raggruppa tutte le tue risposte in modo da poterle cercare in seguito!

3. Hai raccolto le risposte al sondaggio negli esercizi 2, 3, 4 e 5. Metti insieme tutte le tue risposte. Ci sono delle tendenze che noti? Cosa c'è di simile nelle risposte che hai ricevuto? Cosa c'è di diverso? Le persone sanno molto di COVID-19? Ci sono cose che non sanno e che dovrebbero sapere? Scrivi queste cose nel tuo diario.
-

Capire: Con chi stai entrando in contatto? (15 minuti)

1. Fai una lista di tutti quelli che si trovano in casa tua. Aggiungi chiunque altro hai incontrato o con cui hai parlato di persona nell'ultima settimana. Non importa dove li hai incontrati o quanti anni hanno. Contali tutti. Queste persone sono i tuoi "contatti principali". Puoi scrivere queste informazioni, oppure puoi iniziare a disegnare un albero dei contatti come questo disegno:

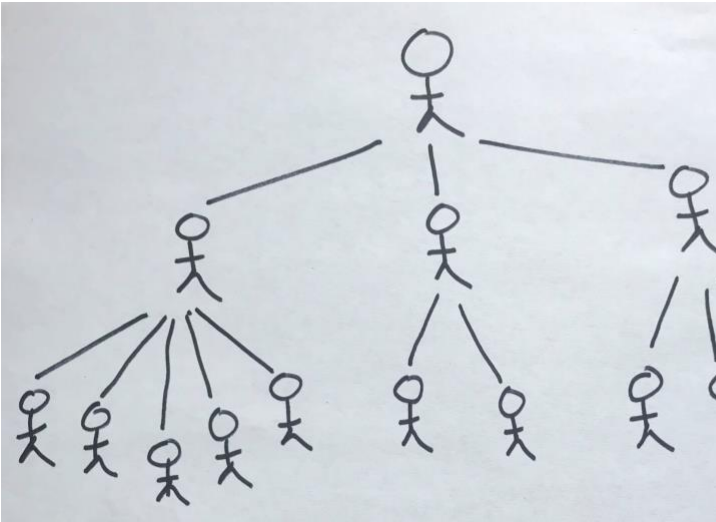


Figura 5.1 Sei in cima al tuo albero dei contatti. I tuoi "contatti primari" sono la fila centrale e i tuoi "contatti secondari" sono la fila inferiore.

2. Hai chiesto a tutti a casa tua di fare una lista delle persone con cui sono stati in contatto. Ora puoi aggiungere queste persone alla fila in basso del tuo albero dei contatti. Andranno sotto la persona con cui entrambi avete avuto contatti. Queste persone sono i tuoi "contatti secondari".

● **Sicurezza fisica: Hai imparato a mantenere la distanza fisica tra voi stessi e gli altri, Coprirsi il naso e la bocca e lavarsi le mani. Mentre comunichi con le persone, assicurati di usare queste strategie per proteggere te stesso e gli altri da COVID-19.**

3. Rivedi il tuo albero. Tutti hanno lo stesso numero di contatti? Alcune persone hanno più contatti di altre?
4. Le persone con molti contatti fanno cose che sono eticamente o economicamente necessarie per sostenere la tua casa o la tua comunità, come andare al lavoro, andare al mercato, partecipare a una cerimonia religiosa o occuparsi degli anziani?
5. Fai questo esercizio mentre guardate le persone in un video o in un programma televisivo, o mentre leggi un libro. Crea un albero dei contatti per i personaggi della storia.
6. Perché è importante rintracciare i tuoi contatti? Queste informazioni possono aiutare la tua comunità a sapere chi potrebbe contrarre il virus? Queste informazioni possono aiutare gli operatori sanitari a comprendere la diffusione di COVID-19?

"Le persone a stretto contatto con qualcuno che è infettato dal virus corrono un rischio maggiore di contrarre l'infezione e di infettare gli altri". Osservare da vicino questi contatti dopo l'esposizione a una persona infetta aiuterà i contatti a ricevere cure e trattamenti e a prevenire l'ulteriore trasmissione

del virus. Questo processo di monitoraggio si chiama "tracciamento dei contatti". 12" - Organizzazione Mondiale della Sanità

7. La ricerca di contatti per COVID-19 è importante perché:
 - a. Oltre a mantenere le distanze, a coprire bocche e nasi e a lavarsi le mani, gli esseri umani non hanno ancora strumenti per proteggerci da COVID-19. (S. Bansal, comunicazione personale, 23 aprile 2020).
 - b. Questo è un nuovo virus, e gli esseri umani non hanno ancora un vaccino per esso. (S. Bansal, comunicazione personale, 23 aprile 2020).
 - c. I dati attuali indicano che il numero di persone che si ammalano molto o muoiono a causa di COVID-19 sembra essere più alto rispetto ad altri virus. Gli scienziati non hanno ancora dati sufficienti per sapere esattamente quali sono questi numeri (S. Bansal, comunicazione personale, 23 aprile 2020).
 - d. Le persone possono trasmettere questo virus ad altri anche quando sono alla ricerca e si sentono in buona salute. 6
 - e. La ricerca di contatti può identificare le persone potenzialmente infette e isolarle prima che diffondano ulteriormente il virus. 6
8. Ora che hai costruito il tuo albero dei contatti, conta quanti contatti primari e secondari hai avuto nell'ultima settimana. Confronta questo numero con quello che hai scritto al punto 1 della sezione Scopri. Hai ottenuto un numero più grande? Hai ottenuto un numero più piccolo? O la tua stima è stata accurata?
9. Condividi il tuo albero dei contatti con quelli della tua casa e fai loro le seguenti domande (scrivi le tue risposte nel tuo diario):
 - a. Come possiamo ridurre il numero di contatti primari e secondari?
 - b. Come possiamo proteggerci quando ci incontriamo e parliamo con gli altri?

✓ **Sicurezza emotiva:** Potrebbe non essere possibile per gli altri nella tua casa limitare i loro contatti per molte ragioni. Questo può essere spaventoso. Ricordati che se le persone devono lasciare la tua casa, lo possono fare in modo più sicuro possibile, e possono prendere le dovute precauzioni quando tornano a casa.

Agisci: Come puoi organizzare casa tua per affrontare COVID-19? (45 minuti)

1. Cosa faresti se sapesti di aver avuto un contatto diretto con una persona malata di COVID-19? Come cambierebbe la tua vita quotidiana? Sei preoccupato di dover rimanere a casa o di dover rimanere isolato? Ci sono azioni specifiche che pensi di intraprendere? Come cambieresti le tue abitudini quotidiane? Scrivi le tue idee nel tuo diario.
2. Le sfide che ciò può comportare per una famiglia sono avvertite anche da sistemi più grandi come interi paesi e regioni. Questa prospettiva sociale della crisi COVID-19 è spiegata qui di seguito:

"Come vediamo con COVID-19, una pandemia può mettere a dura prova interi paesi, con un impatto sulla vita delle persone, sui sistemi sanitari, sulle imprese, sui servizi municipali, sulle scuole, su tutto. La gente deve capire che la pianificazione intorno alle pandemie è importante affinché le società possano essere resistenti durante le crisi e assicurarsi che ci siano sistemi per prendersi cura di tutti i suoi membri". - Lisa Cooper, MD, MPH, medico, ricercatore in sanità pubblica, Johns Hopkins University, USA e Ghana

3. Anche se tutti riducono il numero di contatti, è possibile che qualcuno a casa tua si ammali di COVID-19. È possibile che anche tu sia esposto al virus. Questo potrebbe essere spaventoso da pensare. Ma come hai imparato in questo progetto, il modo migliore per sentirti al sicuro è quello di imparare di più, di proteggere te stesso e di essere preparato. Leggi questa prospettiva qui sotto. È una prospettiva sociale? Ambientale? Culturale? Economica? Scrivi le tue idee nel tuo diario. Cerca delle prove a sostegno della tua affermazione.

"Se qualcuno in casa tua è malato, dovresti indossare una maschera o coprirti il viso quando sei a stretto contatto. Se ha la febbre o la tosse, curalo a casa e contatta un operatore sanitario per vedere se il malato deve essere sottoposto al test COVID-19. Se possibile, mantieni una distanza di sicurezza fino alla conferma della diagnosi. Se ha difficoltà a respirare, rivolgiti al medico il più presto possibile. Se possibile, la persona malata dovrebbe stare in un'altra stanza. Si dovrebbero designare utensili da cucina, piatti e ciotole separati, che devono essere igienizzati in modo corretto e sicuro con sapone o acqua al cloro tra un uso e l'altro". - Cassie Morgan, Coordinatore per la sostenibilità di Kuunika, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi

✓ Sicurezza emotiva: Se qualcuno in casa tua o qualcuno che conosci si ammala di COVID-19, è non è colpa loro se hanno contratto la malattia. Sono probabilmente spaventati per la loro salute e preoccupati per diffondere la malattia agli altri. Sii gentile e comprensivo.

4. Esamina le tue idee su cosa faresti se qualcuno si ammala. Parla con la tua famiglia e trova un piano insieme. Scrivi le tue idee nel tuo diario. Ci sono tre domande da affrontare nel tuo piano:
 - a. Come posso aiutare e sostenere qualcuno che si ammala anche se devo tenermi a distanza?
 - b. Se il malato è colui che provvede al mio nucleo familiare lavorando per guadagnare denaro o svolgendo mansioni domestiche come cucinare o pulire, posso fare un piano per mantenere il mio nucleo familiare mentre non può svolgere i suoi normali compiti?
 - c. Quali sono le considerazioni economiche per me e per la mia famiglia se qualcuno si ammala?

Risorse aggiuntive:

Washington Post Coronavirus Simulator: Una simulazione della trasmissione di virus e della diffusione della comunità (disponibile in diverse lingue).

<https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/>

Simulazione del Ministro della Scienza a casa Corona: Una simulazione che illustra le difficili scelte economiche, ambientali e sociali che le nazioni di tutto il mondo devono affrontare e per facilitare la riflessione sui compromessi di qualsiasi politica.

<https://corona.scienceathome.org/>

Esercizio 6: Come può essere d'aiuto rimanere informati sul problema?

Scopri: Dove ricevono le informazioni su COVID-19 le persone che si trovano a casa tua? (15-30 minuti)

1. Intervista tutte persone che si trovano a casa tua per raccogliere le seguenti informazioni nel tuo diario:
 - a. Quali sono tutte le fonti da cui si ottengono informazioni su COVID-19? (esempi: persona a casa, WhatsApp, TikTok, opuscoli, televisione, radio, YouTube, Twitter, Snapchat)
 - b. Di quali di queste fonti si fida maggiormente per ottenere nuove informazioni su COVID-19? Scegliete le prime tre. Perché si fida di queste fonti?
 - c. Condividi con altre persone le informazioni su COVID-19 provenienti da queste fonti? Perché o perché no?
 - d. Quando si ricevono nuove informazioni su COVID-19:
 - i. Indaghi sulla provenienza di queste informazioni prima di condividerle con gli altri? Perché o perché no?
 - ii. Indaghi per vedere se anche altre fonti lo coprono prima di condividerlo? Perché o perché no?
 - e. Quanto sei preoccupato di ottenere informazioni errate su COVID-19? Perché?

"La leadership non deve provenire solo dal governo e dagli scienziati, ma anche da persone che sono fonti affidabili di informazioni in quella specifica comunità". - Dr. Lisa Cooper, John Hopkins University, USA e Ghana

2. Classifica tutte le fonti di informazione che le persone usano in casa tua, dalla più alla meno utilizzata.
 3. Identifica le tre principali fonti di informazione utilizzate dalle persone a casa tua.
 4. Raccogli uno o due post/articoli/parti di informazioni su COVID-19 da ognuna di queste tre fonti. Se non sei in grado di raccoglierle personalmente, chiedi ad altre persone a casa tua di fornirtele dalle loro fonti.
-

Capire: Come posso identificare informazioni affidabili su COVID-19? (30-60 minuti)

1. Considera la prospettiva sociale del problema COVID-19 mentre leggi le seguenti citazioni:

"Le notizie false si diffondono più velocemente e più facilmente di questo virus,¹³ ed è altrettanto pericoloso".

"Non stiamo solo combattendo un'epidemia, stiamo combattendo un'infodemia. ¹³" - Tedros Adhanom Ghebreyesus, direttore generale dell'Organizzazione mondiale della sanità

"L'epidemia del 2019-COVID è stata accompagnata da una massiccia 'infodemia'. Un'infestazione è una sovrabbondanza di informazioni. Alcune di queste informazioni sono accurate e altre no. Questo rende difficile per le persone trovare fonti affidabili. Diventa anche più difficile ottenere una guida affidabile quando le persone ne hanno bisogno. C'è una forte richiesta di informazioni tempestive e affidabili su COVID-19. I team dell'OMS hanno lavorato a stretto contatto per seguire e rispondere a miti e voci. ¹⁴" - Rapporto sulla situazione #13, 2 febbraio 2020, Organizzazione Mondiale della Sanità

- a. Informazioni e voci false o inaffidabili su COVID-19 si trovano ovunque. Potresti sentire parlare di cure magiche, di chi è responsabile della creazione del virus, o di nuove idee sulla provenienza del virus.
- b. Come il virus, quando le persone condividono informazioni false o voci possono diffondersi molto rapidamente. Le informazioni false provenienti da fonti inaffidabili possono essere dannose per sé stessi e per gli altri in molti modi.
- c. Informazioni o voci false possono cambiare il modo in cui una persona pensa, agisce o si protegge. Queste false informazioni potrebbero indurre le persone a non proteggersi, a cercare rimedi non provati o a non agire in modo responsabile nei confronti degli altri, facendo ammalare le persone.
- d. Alcune persone condividono informazioni false o voci di proposito. Siane consapevole.
- e. Altre persone condividono informazioni o voci false senza sapere che sono false. Inoltre, potrebbero non essere consapevoli del fatto che queste false informazioni potrebbero causare danni a sé stessi o ad altri.
- f. Come il virus, fermare la diffusione di queste false informazioni è l'obiettivo finale per proteggere le persone. Tutti noi possiamo essere parte della soluzione per fermare la condivisione di informazioni false.
- g. Essere consapevoli che alcune notizie, informazioni o fonti non sono attendibili è il primo passo. Ma identificare le fonti non affidabili può essere difficile. Quindi imparare a identificarle richiede un po' di pratica.
- h. Una buona pratica generale è che se non siete sicuri di alcune informazioni, non condividetele fino a quando non puoi saperne di più. Condividere rapidamente

informazioni false prima di controllarle è un motivo per cui possono diffondersi così velocemente.

- i. Guarda tutti i post/articoli/parti di informazioni che hai raccolto. Ora determinerai quanto credi che le informazioni siano attendibili e deciderai se pensi che siano buone informazioni da condividere o meno. Scrivi le tue idee nel tuo diario. Utilizza le seguenti domande per indagare su ciascuna di esse:

Indagine n. 1 Rallenta, fermati e pensa.

- a. Come ti fa sentire l'articolo, le informazioni o le cose che la persona ha detto? Ti dà una forte reazione emotiva (come rabbia o indignazione)? Se è così, fermati a pensare prima di condividerlo.
- b. Le informazioni o le cose che hanno detto sembrano troppo perfette o troppo belle per essere vere? Senti un improvviso bisogno di condividere qualcosa? Se sì, fermati a pensare prima di condividerla.

Indagine n. 2 Indaga sulla fonte.

- a. Chi ha prodotto o detto queste informazioni? (esempi: giornalisti professionisti, giornalisti cittadini, persona media, esperto qualificato) Tu o le persone a casa tua pensate di essere una buona fonte di informazioni su COVID-19? In caso contrario, fermati a riflettere prima di condividerle.
- b. Controlla le date di tutte le parti delle informazioni o delle cose che hanno detto. A volte le persone condividono le vecchie informazioni e le presentano come nuove. Inoltre, man mano che impariamo di più su COVID-19, le informazioni che abbiamo possono cambiare nel tempo. Riesci a trovare delle date? Se no, fermati a riflettere prima di condividerle.

Indagine #3 Rintracciare le affermazioni e le citazioni alla loro fonte originale.

- a. L'informazione o la persona fornisce la fonte o il link ai dati, alle prove o alle citazioni che includono? In caso contrario, fermati a riflettere prima di condividerle.
- b. Chiedete l'aiuto di altre persone intorno a te per ricercare le affermazioni contenute nelle informazioni. Se non puoi fare ulteriori indagini, fermati a riflettere prima di condividerle.
- c. Se si rintracciano i dati o le citazioni, determinare se i dati e le citazioni sono stati tolti dal loro contesto originale o meno. Questo è un modo comune e facile per le persone di cambiare la storia reale. Se è così, fermati a riflettere prima di condividerla.

Indagine #4 Trova una migliore copertura.

- a. Ci sono altre fonti che si occupano di questa notizia su COVID-19 che non erano nella tua lista? Elenca queste fonti. In caso contrario, fermatevi a riflettere prima di condividerle.
- b. Le altre fonti forniscono informazioni simili alla vostra fonte? Se no, fermati a riflettere prima di condividerle.
- c. Puoi parlare con qualcuno a casa tua delle informazioni prima di condividerle? Cosa ne pensano? Se no, fermati a pensare prima di condividerle.

2. Da tutti gli articoli o informazioni su cui hai indagato, quali vi sembrano più affidabili? Perché ritieni che siano più affidabili? Scrivi le tue idee nel tuo diario.
 3. Da tutti gli articoli o informazioni su cui hai indagato, quali ti sembrano meno affidabili? Perché pensi che siano meno attendibili? Scrivi le tue idee nel tuo diario.
-

Agisci: Qual è il mio piano per rimanere informato durante un'infestazione? (15-30 minuti)

1. Pensa alle prospettive sociali ed economiche del problema leggendo questa citazione:

"I più a rischio durante una pandemia sono quelli che non sono in grado di proteggere sé stessi e gli altri dal contagio. Spesso non hanno accesso a Internet e ai servizi telefonici, il che li espone a un rischio maggiore di isolamento sociale e di disinformazione su ciò che è necessario fare per proteggersi". A causa delle esperienze storiche e attuali di discriminazione e stigmatizzazione, possono diffidare delle stesse istituzioni di cui hanno bisogno per proteggerli durante una pandemia". - Dr. Lisa Cooper, John Hopkins University, USA e Ghana

Essere consapevoli dell'infodemia COVID-19 è il primo passo. Anche se un amico o un familiare condivide qualcosa con te, non dare per scontato che sia sempre vero. Anche se il tuo amico ha buone intenzioni.

Avere un piano per fermare la diffusione di informazioni false è qualcosa su cui tutti possiamo agire. Sviluppare un piano per quello che faresti con le nuove informazioni man mano che le ottieni è il secondo passo. Un piano ti aiuterà a rendere più facile sapere cosa fare quando ciò accade.

2. Fai un elenco passo dopo passo di quello che faresti. Ecco alcuni suggerimenti:
 - a. Fai una lista delle domande che hai ancora da fare sull'infodemia COVID-19. Identifica con chi potresti parlare a casa tua o nella tua comunità per ottenere maggiori informazioni.
 - b. Quali domande ti porrai (o le persone che condividono le informazioni con ti) per sapere se le informazioni sono vere?
 - c. Cosa potresti fare tu e le persone nella tua casa per ridurre la diffusione di informazioni potenzialmente false su COVID-19?
 - d. Cosa potresti fare diversamente per aumentare la consapevolezza di fonti di informazione più affidabili su COVID-19 nella tua comunità?
-

Risorse aggiuntive:

L'OMS consiglia il pubblico sulla malattia coronavirus (COVID-19): Miti da sfatare

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Articolo della rivista Smithsonian: Come evitare la disinformazione su COVID-19

<https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-avoid-misinformation-about-covid-19-180974615/>

WHO Coronavirus (COVID-19) Notizie

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/news>

Il materiale dell'UNODC che spiega la sicurezza informatica ai bambini

<https://www.unodc.org/e4j/en/primary/e4j-tools-and-materials/the-online-zoo.html>

Esercizio 7: Quali azioni posso intraprendere in questo momento?

Scopri: Cosa devo includere nel mio piano d'azione? (30 minuti)

1. Pensa ai compiti sul Distanziamento fisico, Lavarsi le mani, Coprire il naso e la bocca, il suggerimento di sicurezza fisica su come sia a volte più sicuro usare e studiare un modello rispetto a quello reale, e il suggerimento di sicurezza emotiva per assicurarsi di non giudicare coloro che possono avere COVID-19. Questi compiti ti hanno aiutato a imparare come rallentare la diffusione di COVID-19 e come badare al tuo benessere emotivo durante questa pandemia. Hai anche imparato le prospettive sociali, economiche, ambientali ed etiche associate a COVID-19 da scienziati come Maryam e Anne.

¶ Suggerimento per l'apprendimento: Usa il tuo diario per aiutarti a riflettere sulle tue esperienze.

2. Scrivi il titolo del modulo *COVID-19! Come posso proteggere me stesso e gli altri?* nel tuo diario, e poi intorno ad esso, scrivi tutte le cose che riesci a ricordare delle tue esperienze. Quali azioni hai provato? Prenditi il tuo tempo. A volte ci vuole un po' di tempo per iniziare.
3. Guarda la tua lista. Pensa a tutte le strategie che possono averti aiutato, la tua famiglia e la tua comunità a gestire COVID-19. Circonda quelle che pensi abbiano funzionato meglio.
4. Aggiungi ora un elenco di tutte le interazioni e considerazioni sulla famiglia e la comunità (questo dovrà essere estratto dalle sezioni precedenti). Pensa alle seguenti domande:
 - a. Quante persone vivono in casa?
 - b. Quante generazioni diverse?
 - c. Qualcuno è malato?
 - d. Con quante persone interagisci ogni giorno?
 - a. Come la maggior parte delle sfide della vita, non c'è una soluzione giusta. Ci vorrà una serie di azioni che lavorino insieme per risolvere questo problema. Guarda di nuovo il tuo foglio di brainstorming e chiediti: "Quali sono le due o tre azioni che ritengo più efficaci per me, per la mia famiglia e/o per la mia comunità in questo momento?"
 - b. Ritieni che queste azioni affrontino le prospettive sociali, economiche, etiche e ambientali? Se sì, come?
5. Seleziona le due o tre azioni e chiediti: "Quali prove ho a sostegno di queste azioni?"
6. Le due o tre azioni che ritieni che funzioneranno meglio per te, la tua famiglia e la comunità diventeranno il tuo Piano d'azione.
Un piano d'azione che ha più azioni che lavorano insieme si chiama piano d'azione integrato, quindi tecnicamente, hai appena sviluppato il tuo primo piano d'azione integrato!

- ✓ **Sicurezza emotiva:** Il tuo piano d'azione integrato può includere azioni fisiche come il lavaggio delle mani e distanziamento fisico e consigli per la sicurezza emotiva, come parlare con un adulto se si ha paura e tenere un diario per registrare i tuoi pensieri e sentimenti.

Capire: Devo fare solo una cosa? (15 minuti)

1. Gli scienziati di tutto il mondo che oggi si occupano di alcune delle questioni più impegnative, dalle malattie trasmesse dalle zanzare all'accesso a cibo a sufficienza e persino COVID-19, riconoscono tutti l'importanza di sviluppare un Piano d'azione integrato.
2. La combinazione di più azioni aiuta ad affrontare tutte le diverse prospettive del problema (sociale, economica, ambientale, etica). Questo è uno dei motivi per cui il Piano d'Azione Integrato che avete appena creato è proprio come i piani raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, dall'UNICEF e dai Centri per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie. Ognuno di essi ti raccomanda di combinare le azioni.

"Ciò che mi interessa di più delle pandemie, e delle emergenze sanitarie pubbliche in generale, è che sono molto complesse e che molte specialità, persone, comunità, ambienti e scienza diverse devono organizzarsi e lavorare insieme rapidamente per trovare una soluzione (integrata). COVID-19 è un esempio perfetto perché richiede una soluzione integrata". - Anne McDonough, MD, MPH, Responsabile delle emergenze sanitarie pubbliche, Smithsonian Occupational Health Services, USA

"Abbiamo visto che, nel caso di COVID19, i Paesi devono muoversi molto velocemente per dare una risposta multisettoriale (integrata) per poter affrontare la situazione. Come possono le famiglie povere applicare l'allontanamento fisico se il loro sostentamento dipende dall'andare a lavorare? Come possiamo imporre il confinamento generale se c'è violenza domestica o abusi sui bambini? Come affrontare il problema dei senzatetto durante un'epidemia? Possiamo lavorare sodo su più letti d'ospedale o su un nuovo vaccino, ma nel frattempo le persone devono essere sicure e avere accesso al cibo, all'acqua, all'istruzione". Dr. Maryam Bigdeli Rappresentante dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, Marocco



Figura 7.1 Un piano d'azione integrato può essere pensato come una corda a tre fili.

3. Ora che hai il tuo Piano d'azione integrato, il passo successivo è quello di assicurarti di far arrivare il messaggio alla tua famiglia e alla tua comunità.

Agisci: Come farò a far conoscere il mio piano alla mia famiglia, agli amici e alla mia comunità? (45 - 60 minuti)

1. Ora che avete il vostro Piano d'azione integrato, il prossimo passo è quello di presentarlo alla vostra famiglia, agli amici e alla comunità.

● **Sicurezza fisica: Se non è possibile proteggersi in modo sicuro durante la comunicazione del Piano d'azione integrato per i tuoi amici e la tua comunità, limitati a coloro che sono in casa tua.**

2. Pense a chi è il tuo pubblico e a come gli piace procurarsi informazioni. Pensa a cosa avrà l'impatto maggiore per tuo fratello, tua sorella, tua madre, tuo zio, tua nonna o per il tuo vicino. Dovresti fare un poster? Un cartello vicino a un lavandino? Dovresti scrivere un articolo di giornale o una canzone? Il modo in cui comunichi il tuo piano è molto importante, quindi sii creativo!

Questo piano può includere:

- a. Manifesto o progetto artistico
- b. Canzone o un atto unico
- c. Podcast
- d. Lettera ai leader della comunità
- e. Annuncio di servizio pubblico (audio o video)
- f. Campagna sui social media
- g. Elenco telefonico / WhatsApp
- h. Campagna e-mail
- i. Opuscolo

Inventa le tue idee!

3. Dopo aver sviluppato il tuo piano di comunicazione, dovrai dividerlo e presentarlo ai familiari e ai membri della comunità locale. È il momento di agire!

Ora hai completato tutte le parti di questo modulo, ma COVID-19 è ancora un problema importante per molte persone nel mondo. Gli scienziati stanno imparando ogni giorno di più su COVID-19.

Questa nuova intesa continuerà a cambiare le decisioni che prendiamo. Ricordati solo che ogni comunità è diversa. Non sempre la stessa risposta è giusta per ogni luogo del mondo. Ma la domanda rimane la stessa:

Come posso proteggere me stesso e gli altri da COVID-19?

Fai domande. Fai un piano. Esplora il mondo che ti circonda. Sii di mentalità aperta.

E soprattutto, pensa a come possiamo usare la scienza per rendere il mondo un posto migliore.

Risorse aggiuntive:

Chi è il piano d'azione completo dell'OMS:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Piano d'azione completo dell'UNICEF:

<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-risk-infection>

Piano d'azione completo del CDC:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

UNICEF: descrizione delle risorse

<https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents>

Esempi di COVID-19 aggiunte da tutto il mondo

https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19_ads

Piano d'azione dell'UNICEF: breve descrizione della risorsa

[https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20\(COVID-19\).pdf](https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20(COVID-19).pdf)

Croce Rossa: brevi descrizioni delle risorse

<https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-for-you.html>

Riferimenti

1. Leary, M., P. Knight e K. Johnson. 1987. "Ansia sociale e conversazione diadica": Analisi della risposta verbale". *Giornale di Psicologia Sociale e Clinica* 5, n.1:34-50.
2. Baird, J. R., P. J. Fensham, R. F. Gunstone e R. T. White. 1991. "L'importanza della riflessione per migliorare l'insegnamento e l'apprendimento delle scienze". *Journal of Research in Science Teaching* 28, n. 2:163-182. doi.org/10.1002/tea.3660280207.
3. Hodgkin, M. 2020, 16 aprile. "Suggerimenti per genitori e assistenti durante la chiusura della scuola COVID-19: Sostenere il benessere e l'apprendimento dei bambini". [Video]. Save The Children e la rete inter-agenzie per l'educazione nelle emergenze. YouTube. https://www.youtube.com/watch?time_continue=15=&_NLqXz59Cc4eature=emb_logo.
4. Yang, P. e X. Wang. 2020. "COVID-19: Una nuova sfida per gli esseri umani". *Immunologia cellulare e molecolare* 17:555-557.
5. Sauer, L. M. 2020, 1 maggio. "Cos'è il Coronavirus? Medicina Johns Hopkins. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus>.
6. Organizzazione Mondiale della Sanità. 2020, 17 aprile. "Domande e risposte su Coronavirus (COVID-19)" <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.
7. Organizzazione Mondiale della Sanità. 2020, 6 aprile. "Consigli sull'uso delle maschere nel contesto di COVID-19." [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak).
8. Organizzazione Mondiale della Sanità. 2020, 29 aprile. "Coronavirus Disease (COVID-19) Consigli per il pubblico". <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
9. Accademia Australiana delle Scienze. (n.d.). "Hand Sanitiser" o sapone: Fare una scelta informata per COVID-19." <https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soap-making-informed-choice-covid-19>.
10. Jabr, F. 2020, 13 marzo. "Perché il sapone funziona". New York Times. <https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html>.
11. Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (CDC). "Quando e come lavarsi le mani" e "Mostrami la scienza: come lavarsi le mani" <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>.
12. Organizzazione Mondiale della Sanità. 2017, 9 maggio. "Contact Tracing". <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/contact-tracing#>.
13. Dipartimento delle Nazioni Unite per le comunicazioni globali. (n.d.). "L'ONU affronta il problema dell'"infodemia" della disinformazione e della criminalità informatica nella crisi COVID-19". <https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-tackling-%E2%80%98infodemic%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid-19>.
14. Organizzazione Mondiale della Sanità. 2020, 2 febbraio. "Novello Coronavirus(2019-nCoV): Rapporto sulla situazione 13". <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf>.

Grazie per il vostro sostegno

Questo progetto è stato sostenuto in parte dalla **Fondazione Gordon e Betty Moore** attraverso la sovvenzione GM#9029 allo Smithsonian Science Education Center.

GORDON AND BETTY
MOORE
FOUNDATION



Smithsonian

SCIENCE
for Global Goals

COVID-19!

Come posso proteggere me stesso e gli altri?

Smithsonian Science Education Center: Personale per lo sviluppo del modulo

Direttore

Dr. Carol O'Donnell

Direttore di divisione

Dr. Brian Mandell

Sviluppatori di moduli di piombo

Katherine Blanchard
Brian Mandell
Andre Radloff
Logan Schmidt

Responsabile della gestione

Patti Marohn

Sviluppatori di Curriculum Scientifico

Dr. Sarah Glassman
Andre Radloff
Melissa Rogers
Logan Schmidt
Beth Short
Dr. Katya Vines

Media digitali

Ashley Deese
Reuben Brenner-Adams
Sofia Elian
Ryan Seymour

Curriculum Specialista di prodotto

Hannah Osborn

Smithsonian Science Education Center: Personale di supporto del modulo

Ufficio esecutivo

Kate Echevarria
Bernadette Hackley
Angela Pritchett

Finanza e amministrazione

Lisa Rogers, Direttore di
Divisione
Anne-Marie Kom

Avanzamento e partnership

Cole Johnson, Direttore di
Divisione
Inola Walston

Servizi professionali

Dr. Amy D'Amico, Direttore di
Divisione
Katherine Blanchard

Servizi professionali (cont.)

Kat Fancher
Katie Gainsback
Dr. Hyunju Lee
Tami McDonald
Nejra Malanovic
Alexa Mogck
Eva Muszynski

Consulenti di progetto senior

Shweta Bansal, PhD
Professore associato di Biologia
Università di Georgetown

Lisa A. Cooper, MD, MPH
Medico, Ricercatore di salute pubblica
Università Johns Hopkins
Baltimora, USA e Ghana, Africa

Anne McDonough, MD
Medico, Istituto Smithsonian
Washington DC e Panama

Cassie Morgan, MPH
Epidemiologia e biostatistica
Kuunika Coordinatore per la sostenibilità
Bottaio/Smith

Dr. Marc Sprenger
Consigliere senior a vicedirettore
Generale e capo scienziato del
Organizzazione Mondiale della Sanità
Ginevra, Svizzera

Dr. Maryam Bigdeli
Rappresentante dell'Organizzazione Mondiale della
Sanità
Marocco

Revisori tecnici

Viviane Bianco, MSU
Ufficiale tecnico
Organizzazione Mondiale della Sanità

Dr. Maryam Bigdeli
Rappresentante dell'Organizzazione Mondiale della
Sanità
Marocco

Omar Mussa Chillo
Università Muhimbili di Salute e Scienze Affini
(MUHAS)
Dar es Salaam, Tanzania

Amarjargal Dagvadorj, MD, MSc, DrPH
Istituto di ricerca dell'ospedale di Ottawa
Ulaanbaatar, Mongolia

Amy D'Amico, PhD
Direttore della divisione Servizi professionali,
Smithsonian Science Education Center
Professore Aggiunto, Dipartimento di Biologia,
Università di Georgetown
Washington D.C. USA

Dr. Shalini Desai
Ufficiale medico
Organizzazione Mondiale della Sanità

Melinda Frost, MA, MPH
Comunicazione del rischio di piombo
Organizzazione Mondiale della Sanità

Jaime González-Montero, MD, PhD
Università del Cile
Santiago, Región Metropolitana, Cile

Dr. Yangmu Huang
Ricercatore associato, Scuola di Sanità Pubblica
Dipartimento di Salute Globale, Scuola di Sanità
Pubblica, Università di Pechino
Distretto di Haidian, Cina

Dr. Dipendra Khatiwada, MD
Dipartimento di Medicina di Comunità,
Collegio di Scienze Mediche
Bharatpur, Chitwan, Nepal

Dr. Rosamund Lewis
Responsabile, Scienze della salute pubblica
COVID-19, Risposta alle emergenze
Organizzazione Mondiale della Sanità

Jaifred F. Lopez, MD, MPM
Assistente del Professore e Assistente Speciale del
Decano
Dipartimento di Nutrizione, Collegio della Sanità
Pubblica
Università delle Filippine Manila

Dr. Atiya Mosam MBBCh, FCPHM, MPH, MMed
Ricercatore senior: PRICELESS SA -
SAMRC/Centro per l'economia della salute e le
scienze delle decisioni
Direttore: Scopo comune Sudafrica

Julio Muñoz
Specialista in medicina preventiva presso l'Hospital
de Sagunto
Valencia, Spagna

Dr. Nathaniel Orillaza
Università delle Filippine
Manila, Filippine

Dr. Trisha Peel

Malattie infettive e medico curante antimicrobico
NHMRC Career Development Fellow
Dipartimento di Malattie Infettive
L'ospedale Alfred e la Monash University
Melbourne, Victoria, Australia

Dr. Marc Sprenger
Consigliere senior del vicedirettore
generale e capo scienziato dell'
Organizzazione Mondiale della Sanità
Ginevra, Svizzera

Michelle Thulkanam MSc,
Responsabile delle relazioni esterne
Organizzazione Mondiale della Sanità

Dr. Raudah Mohd Yunus
Docente e specialista in salute pubblica
Dipartimento di Medicina della Salute Pubblica
Universiti Teknologi MARA (UiTM)
Sungai Buloh Campus
Selangor, Malesia

Ursula (Yu) Zhao, EMBA
Ufficiale tecnico
Coordinatore della traduzione automatica dell'OMS
Organizzazione Mondiale della Sanità

Revisori linguistici

Fabio Lanzi, MD
Capoclinica, specialista in medicina intensiva,
Membro FMH, Medico d'urgenza SSERM,
Medicina intensiva
EOC, Ospedale Regionale di Locarno La Carità
Svizzera



SCIENCE
for Global Goals

Genitori, assistenti ed educatori

I piani d'azione possono essere condivisi con noi utilizzando
l'hashtag #SSfGG!

Twitter

@SmithsonianScie

Facebook

@SmithsonianScienceEducationCenter

Instagram

@SmithsonianScie

www.ScienceEducation.si.edu

Lo Smithsonian Science for Global Goals (SSfGG) è un programma di studi gratuitamente disponibile sviluppato dallo Smithsonian Science Education Center in collaborazione con l'InterAcademy Partnership. Utilizza gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite (SDGs) come quadro di riferimento per concentrarsi su azioni sostenibili definite e attuate dagli studenti.

Nel tentativo di responsabilizzare la prossima generazione di decisori in grado di fare le scelte giuste sulle complesse questioni socio-scientifiche che la società umana deve affrontare, il SSfGG fonde insieme le precedenti pratiche di Educazione scientifica basata sull'Inquisizione, Educazione agli Studi Sociali, Educazione alla Cittadinanza Globale, Apprendimento Emotivo Sociale e Educazione allo Sviluppo Sostenibile.

sviluppato da



Smithsonian
Science Education Center

in collaborazione con

