1° REGGIMENTO CARABINIERI [redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted] [redacted]

Oggetto: misure di prevenzione/contenimento da infezione COVID-19
Disposizioni nr. 1

^^^^^^^^^^^^^^^^^

Nell'ottica delle misure personali da adottare al fine di diminuire la possibilità di contagio da COVID-19 o di mitigarne la gravità dei sintomi, questa Infermeria intende segnalare quanto segue:

1. **È raccomandato di non usare** farmaci antiinfiammatori a base di IBUPROFENE alla comparsa dei minimi sintomi iniziali di malattia (febbre o febbricola, cefalea, dolori articolari, ecc...). Lo studio effettuato da Lancet è stato eseguito solo su farmaci contenenti Ibuprofene: tuttavia, a titolo precauzionale, si raccomanda di preferire il PARACETAMOLO (tachipirina) quale antiinfiammatorio escludendo, al momento, tutti gli altri prodotti a base di antiinfiammatori non steroidei. Ovviamente, coloro che stanno attuando piani terapeutici di lunga durata, prescritti da specialisti o dal medico curante, non devono interrompere le terapie ma rivolgersi a detti medici per eventuali consigli.
   E' dimostrato che l'Ibuprofene aumenta l'espressione del recettore da cui il virus penetra nelle cellule
2. **E' consigliabile l'assunzione** giornaliera di VITAMINA C (non di complessi multivitaminici i quali possono contenerla ma in dosi minimali) al dosaggio di 1-2 grammi al giorno, diviso in due somministrazioni ai pasti.
   Tale vitamina stimola l'attivazione dell'immunità naturale.
3. **E' consigliabile l'assunzione** giornaliera di VITAMINA D, al dosaggio di 2000 UI o 50 mcg. Si segnala che, viste le condizioni metereologiche che appaiono in miglioramento, l'esposizione per 30 minuti al giorno ai raggi solari di parti del corpo quali braccia e gambe garantiscono l'apporto giornaliero sufficiente di tale vitamina.
   Tale vitamina mitiga il processo infiammatorio alla base della malattia da COVID-19.
4. **E' raccomandabile**, oltre alle misure di contenimento già emanate quali il lavaggio delle mani, di estendere il lavaggio anche alle parti del viso
5. **E' raccomandabile** effettuare giornalmente, al momento del rientro presso le proprie abitazioni al termine dei turni di lavoro, lavaggi nasali con soluzione fisiologica o con altri prodotti spray contenenti soluzioni isotoniche.
6. Appare sempre più rilevante la sanificazione dei luoghi di lavoro, interni ed esterni.
   Si raccomanda comunque a tutto il personale la ossessiva pulizia delle proprie postazioni di lavoro e soprattutto di scrivanie, sedie e tastiere di computer al termine di ogni turno di servizio, con prodotti a base alcoolica o ipoclorito di sodio.

[redacted]