

Covid-19, abc. Volume I - Persone

1) Covid-19, le precauzioni essenziali

A) Distanze di sicurezza e isolamento

- Distanze di sicurezza, la chiave per arginare Covid-19
- Persistenza nell'aria e prevenzione del rischio
- Uscire di casa, quando e a quali condizioni
- Italia verso la fase 2. Le uscite fuori casa ammesse dal 4.5.20
- Isolamento domiciliare, istruzioni

B) Lavaggio frequente e accurato delle mani

- Lavare spesso le mani e uso dei guanti, raccomandazioni
- Disinfettanti per le mani fai-da-te, le soluzioni OMS
- Disinfettanti idro-alcologici per le mani

C) Mascherine e respiratori

- Mascherine e respiratori, le differenze
- FFP2, FFP3, N95. Approfondimenti
- Uso delle mascherine, l'ABC
- Sanificazione e riutilizzo delle mascherine, buone prassi igieniche
- Mascherine per tutti? Gli studi scientifici

D) Sanificazione di superfici e oggetti

- Come sanificare le superfici
- Come sanificare superfici, bagni e tessuti. I consigli di ECDC
- *Smartphone* e altri dispositivi, disinfezione obbligatoria
- Cibi freschi, scarpe, cani, vestiti e capelli. Misure d'igiene
- Covid-19 e animali domestici, quali rischi? Le risposte di OIE
- Come proteggere cani e gatti

E) Altre misure di prevenzione

- Il Decalogo del ministero della Salute in Italia
- *Social distancing*, il modello Wuhan
- Il ruolo cruciale della telemedicina

2) Cibo sicuro e scorte domestiche

- Alimenti crudi e freschi, buone prassi anti-Covid
- Scorte alimentari e dieta mediterranea, l'ABC
- La spesa intelligente per vegetariani e vegani
- *Food stock*, dieta nordica
- Promemoria degli acquisti per quarantena e isolamento

3) Dieta, salute e sistema immunitario

- Dieta, microbioma e sistema immunitario
- *Over-65*, raccomandazioni nutrizionali
- Vitamine D e C, esercizio fisico e prevenzione
- Polifenoli e sistema immunitario
- Olio extravergine di oliva
- Omega 3 e sistema immunitario
- Alcol, perché evitare o ridurre al minimo
- Microbioma e pesticidi
- Alimenti biologici e sistema immunitario, evidenze scientifiche

4) Disabili, anziani e malati

- Disastro nel disastro
- Consegna gratuita e prioritaria della spesa a disabili, anziani e malati. L'iniziativa di Égalité
- Le prime, poche reazioni della GDO
- La paralisi della GDO
- La nostra petizione
- Spesa alimentare in era Covid, questionario alle famiglie
- WikiParky, teleassistenza ai malati di Parkinson in emergenza Covid-19

5. #RestiamoaCasa, cosa fare?

- Esercizio fisico a casa
- Programmi di allenamento
- Gioco e movimento per i più piccoli
- Solidarietà digitale
- FAO, cibo e natura in un clic