



SARS-CoV-2 è il virus responsabile della malattia respiratoria acuta COVID-19

La trasmissione avviene principalmente attraverso goccioline respiratorie emesse da un individuo infetto per questo è necessario adottare delle corrette norme igieniche e indossare i dispositivi di protezione individuale come le mascherine

I sintomi possono essere vari (febbre, tosse secca, stanchezza, perdita di gusto e olfatto, dolori muscolari e articolari, mal di testa, nausea o vomito, diarrea e congiuntivite) e la presentazione della malattia può essere:

- **Asintomatica: nessun sintomo**
- **Lieve: sintomi senza evidenza di polmonite virale o ipossia**
- **Moderata: polmonite senza segni di desaturazione in aria ambiente ($SpO_2 \geq 94\%$)**
- **Severa: polmonite grave con tachipnea (> 30 respiri/min) e desaturazione in aria ambiente ($SpO_2 < 94\%$) e/o necessità di ossigeno-terapia o di ricovero**
- **Critica: sindrome da distress respiratorio con necessità di ventilazione invasiva e/o ricovero in terapia intensiva**

RACCOMANDAZIONI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ FISICA DOPO INFEZIONE DA SARS-COV-2 PER PAZIENTI ASINTOMATICI



Dopo la negativizzazione potrai riprendere gradualmente con la tua normale attività fisica evitando sforzi intensi per la prima settimana



Se non praticavi alcuna attività prima dell'infezione questo è il giusto momento per iniziare!

RACCOMANDAZIONI PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ FISICA DOPO INFEZIONE DA SARS-COV-2 PER PAZIENTI CON MALATTIA LIEVE-MODERATA E PER GLI ASINTOMATICI SEDENTARI



Dopo almeno una settimana da un tampone negativo o dalla scomparsa dei sintomi, comincia gradualmente con attività fisica estremamente leggera come piccole passeggiate, esercizi di respirazione, equilibrio, stret-ching



Dalla seconda settimana potrai eseguire attività fisica leggera come piccoli lavori domestici o di giardinaggio, yoga, esercizi di forza isometrica blandi e camminate di almeno 30 minuti (durante l'attività devi essere in grado di sostenere una conversazione senza alcuna difficoltà)



Dalla terza settimana potrai iniziare con attività aerobica di intensità moderata camminate a passo svelto, jogging, nuoto o bici con adeguato riscaldamento e defaticamento (durante l'attività devi essere in grado di parlare)



Durante la quarta settimana continua con l'attività aerobica di intensità moderata e introduci anche esercizi di forza concentrica ed esercizi che richiedano maggiore coordinazione



Dalla quinta settimana se non presenti patologie che lo controindicano potrai iniziare a eseguire attività fisica ad elevata intensità

Indipendentemente dai sintomi sopracitati, se hai manifestato dolore toracico, palpitazioni, mancanza di fiato severa o sincopa prima di riprendere l'attività fisica rivolgiti al tuo medico

Se hai manifestato una malattia severa o critica prima di riprendere l'attività fisica rivolgiti al tuo medico

Non allenarti finché sei positivo e finché sono presenti i sintomi (che non siano perdita di gusto e olfatto)

Se dopo la ripresa dell'attività dovessero ricomparire o insorgere sintomi come tosse, mancanza di fiato anomala, palpitazioni, febbre o altra sintomatologia rivolgiti al medico per un'ulteriore valutazione

Pratica preferibilmente attività fisica a livello individuale utilizzando i dispositivi di protezione indicati

Non lasciare indumenti indossati per l'attività fisica in luoghi condivisi e lavali separatamente da altri indumenti a domicilio

Lavati frequentemente le mani asciugandole con una salvietta monouso. Se non hai accesso all'acqua corrente usa il gel disinfettante

Non toccarti gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate

Se hai necessità di tossire o starnutire mentre fai attività copri la bocca e il naso con un fazzoletto, preferibilmente monouso o il gomito

Butta subito in appositi contenitori i fazzoletti di carta o altri materiali usati come cerotti o bende

Bevi sempre da bicchieri monouso o bottiglie personalizzate

Se non sei vaccinato, vaccinati

**COMINCIA DA DOVE SEI
USA QUELLO CHE HAI
FAI QUELLO CHE PUOI**