

# APPROFONDIMENTI

*Spunti di riflessione su tematiche di interesse e attualità*



## FASE 2 COVID-19 NON ABBASSIAMO LA GUARDIA

di Paola Mencarelli

Dal 4 maggio l'Italia inizia la fase 2 con la graduale riapertura delle attività e qualche libertà in più per la popolazione, questa sarà anche il momento più critico del contagio perché il virus non è stato debellato, perciò "c'è il rischio che la curva del contagio potrà risalire" come sottolineato dal Premier Conte.

Se tutto andrà bene dopo il 18 maggio si passerà al secondo step; al contrario se si dovesse raggiungere una soglia sentinella di contagio, scatterà immediatamente una nuova chiusura.

E' importante essere consapevoli che in questa situazione si faranno alcuni passi avanti e dopo averne misurato gli effetti si potrà dare il via libera

alle mosse successive, fino ad arrivare alla normalità precedente l'emergenza.

Sarà un periodo molto delicato anche perché potremmo abbassare la nostra percezione del rischio di contagio pensando di non poterci più ammalare di Covid-19 in quanto il pericolo è terminato, abbassando inconsapevolmente la guardia e smettendo di seguire scrupolosamente le raccomandazioni fondamentali di buon comportamento, come distanziamento sociale, utilizzo dei dispositivi individuali, frequente igiene, ecc..

Ciò accade perché un **rischio oggettivo** (coronavirus) viene percepito in modo soggettivo dai diversi individui, infatti se interroghiamo dieci persone probabilmente ci riferiranno una percezione del rischio COVID-19 molto diversa e questo fenomeno lo possiamo osservare anche nei comportamenti: alcuni escono tranquillamente, a volte anche senza mascherina, altri sono talmente tanto protetti da dispositivi da non riuscire neanche a respirare.

## COSA È UN RISCHIO OGGETTIVO?

Il rischio è la probabilità di accadimento di un evento in grado di provocare determinate conseguenze, caratterizzate da uno specifico danno.

Spesso viene utilizzato come sinonimo di pericolo, che invece è la proprietà intrinseca di un oggetto o di un'attività di creare un danno (es. una lama affilata, una fiamma).

Per esempio: quando attraversiamo la strada (Pericolo), corriamo il rischio (R) di essere investiti e di essere feriti (Danno), ma abbiamo maggiore probabilità di correre il rischio (R) di essere investiti se attraversiamo con il semaforo rosso.

Dunque qualunque attività quotidiana, anche attraversare una strada, è soggetta a rischi, perciò possiamo distinguere un rischio reale o oggettivo (la strada) e un rischio soggettivo o percepito dalle persone che la attraversano, le quali orienteranno i propri comportamenti in relazione alla loro percezione del rischio stesso (attraversare con il rosso è un rischio ma se penso di essere veloce attraverso comunque, correndo il pericolo di essere investito).

Quando si fa riferimento al rischio percepito dagli individui, parliamo di **rischio soggettivo**, nel quale l'entità delle conseguenze di determinati eventi, o comportamenti, può essere stimata diversamente dai diversi individui in relazione al processo utilizzato per calcolarne la stima.

La percezione del rischio è il risultato di una interpretazione soggettiva della realtà che dipende da un insieme di fattori che non sempre conducono ad una corretta percezione dei rischi, infatti l'esperienza diretta di un evento catastrofico può aumentare la percezione del rischio,

producendo anche una generalizzazione dello stesso (es. aver subito un incidente può amplificare la percezione dei rischi alla guida).

Per comprendere questi meccanismi di giudizio, la psicologia della salute studia le variabili che influenzano la percezione e la valutazione del rischio e la relazione fra percezione del rischio e comportamenti di salute.

Secondo alcuni studi, l'aspetto centrale per l'adozione di comportamenti di salute è la valutazione della gravità delle conseguenze, per esempio le persone tendono a sopravvalutare gli omicidi, le inondazioni e gli incidenti aerei, ma tendono a sottovalutare i rischi legati alle cardiopatie, all'asma, alle allergie e alle malattie sessualmente trasmissibili.



Inoltre, **il rischio viene percepito tale quando da potenziale diventa effettivo, questo significa che gli individui sono propensi a prendere in considerazione il pericolo di un disastro solo quando diventa reale**; sottovalutando la potenziale minaccia quanto è ancora possibile impegnarsi per attività di prevenzione, come spesso accade nelle inondazioni.



*Anche la volontarietà di assunzione del rischio è soggettiva*

Anche la volontarietà di assunzione del rischio è soggettiva, infatti le persone possono ritenere accettabili comportamenti volontari anche se mettono a rischio la salute personale (tabagismo, esposizione a sostanze, ecc.) ma protestano quanto questi rischi sono imposti dall'esterno, come l'inquinamento.

**La propensione all'assunzione di un rischio volontariamente, spesso sottostimando il rischio stesso, dipende dalla sensazione di poter influire personalmente sugli eventi.**

**Le persone con comportamenti ad alto rischio,** generalmente si sentono maggiormente sicure di sé, nutrono molta fiducia nelle proprie capacità, percepiscono i rischi per ignorarli o minimizzarli, desiderano il controllo su di sé e sugli altri, assenza di malattie e altri danni provocati dall'esposizione al pericolo.

Al contrario **le persone con comportamenti a basso rischio** appaiono più interessate e impegnate al mantenimento del proprio benessere, sono più ottimisti e solidali verso la famiglia e la comunità di appartenenza, sono più attenti al proprio futuro e a quello delle generazioni future.

In conclusione la percezione e la propensione all'accettazione del rischio sono processi che mutano in relazione alle situazioni e sono influenzati dal proprio stato emotivo, dalla propria esperienza, dal contesto socio culturale di riferimento, dalla propria personalità e dalla drammaticità dell'evento catastrofico in corso o potenziale.

**Dal 4 maggio avremo una maggiore libertà di movimento autorizzata da una disposizione di Governo, ma il pericolo di contagio determinato dal COVID-19 (pericolo=P) sarà ancora reale per cui il rischio oggettivo esisterà ancora, sebbene non così alto come nei mesi scorsi.**



Quando non è possibile eliminare un pericolo, occorre contenere il rischio ad esso connesso: questo è ciò che è stato fatto con la chiusura di ogni attività, abbiamo abbassato il rischio contagio ma non abbiamo eliminato il pericolo di contagio, quest'ultimo è ancora presente.

L'unico modo che abbiamo per proteggerci è continuare a non sottovalutare il rischio di contagio da Covid-19, seguendo scrupolosamente le azioni di prevenzione individuale riportate dall'Istituto Superiore di Sanità (<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>), che ormai conosciamo molto bene, come:

- Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.
- Lavare le mani spesso e accuratamente con acqua e sapone per almeno 20 secondi, fino ai polsi. Se acqua e sapone non sono a portata di mano, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol (almeno il 60% di alcol).
- Evitare di toccare occhi, naso e bocca per non far entrare il virus nel corpo
- Usare la mascherina
- Contattare il numero verde 1500 se sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni e hai febbre o tosse.
- Evitare di uscire di casa se la temperatura corporea supera i 37,5°.
- contattare telefonicamente il medico di base o il 118, se si rilevano sintomi compatibili con il Covid- 19.



Oltre a queste indicazioni personali dal 4 maggio, quando avremo maggiore libertà di movimento, ricordiamoci che abbiamo anche una responsabilità verso di noi, la nostra famiglia e le persone con le quali entreremo in relazione (colleghi, passanti, negozianti), per cui:

- tenere le distanze personali a più di un metro di distanza;
- usare i trasporti pubblici solo se necessario e privilegiare mezzi privati;
- andare a piedi o in bicicletta potrebbe essere un buon esercizio fisico dopo mesi di inattività e sicuramente non espone alla vicinanza di altre persone;
- se non è possibile evitare l'uso dei mezzi pubblici, ricordarsi di mantenere le distanze: all'ingresso sul mezzo, durante la corsa e all'uscita;
- per evitare assembramenti sui mezzi di trasporto, sarebbe opportuno richiedere orari flessibili di entrata e uscita dal luogo di lavoro;
- dove possibile continuare a utilizzare lo smart working o i turni al lavoro per consentire un aumento graduale delle presenze sulle strade o sui mezzi pubblici.

