

12.Gennaio

## L'isolamento e la quarantena riconsiderate dal Center Disease Control in relazione alla diffusione di Omicron

Bisogna sempre valutare le situazioni caos per caos.

L'alta diffusione di **Omicron** ci sta riportando indietro di due anni e stiamo riconsiderando termini che avevamo mesi fa dimenticato quali **isolamento, quarantena. Il Center Disease Control il 4 gennaio** ha riproposto le linee guida aggiornate su come comportarci da inconsapevoli untori o già infetti per arrestare la progressione di Omicron.

Quando a Giovanni Falcone gli venne chiesto «*ma chi glielo fa fare*», sorrise e rispose: «*soltanto per spirito di servizio*» cioè l'importanza di essere pronti a dare se stessi ed essere al servizio di qualcuno, in altre parole "sporcarsi" le mani.

Anche se reputo inutile riportare su **versionondove** informazioni facilmente fruibili tuttavia riporto per "spirito di servizio" le nuove linee guida del CDC aggiornate pochi giorni fa relative all'**isolamento** e alla **quarantena secondo** per confrontarle con quelle vigenti in Italia.

### **ISOLAMENTO**

Secondo il CDC, l'isolamento si riferisce a ciò che dovresti fare quando **sospetti** o confermi di avere il COVID-19 **anche se non hai sintomi**.

#### Ecco cosa fare per cinque giorni

**-Monitora** i tuoi sintomi.

Se si dispone avverti un sintomo potenzialmente grave, come problemi di respirazione, rivolgiti immediatamente al tuo medico

**-Rimani** in una stanza separata dagli altri membri della famiglia, *(se possibile)*.

**-Utilizza** un bagno separato, *(se possibile)*.

**-Evita il contatto** con altri membri della famiglia e animali domestici, che possono anche contrarre il COVID-19.

**-Non condividere** oggetti personali per la casa, come tazze, asciugamani e utensili.

**-Indossa** una maschera quando sei in mezzo ad altre persone,

**-.Adotta** misure per migliorare la ventilazione della casa aprendo le finestre se possibile e seguendo altri consigli del CDC.[\(clicca per accedere\)](#)

#### Dopo cinque giorni

se sei **asintomatico** o i tuoi sintomi si sono in gran parte risolti (nessuna febbre per 24 ore senza l'uso di farmaci antifebbrili), puoi interrompere l'isolamento ma continua a indossare una maschera intorno agli altri ed anche in casa tua **per altri cinque giorni**.

A questo punto il consiglio è di eseguire un **test antigenico**

**Se il risultato del test è positivo**

**Devi continuare a isolarti fino al giorno 10**

**Se il risultato del tuo test è negativo**

puoi porre fine all'isolamento ma dovresti **continuare a indossare una maschera** ben aderente sia casa che in pubblico fino al **giorno 10**.

## QUARANTENA

La quarantena si riferisce allo stare lontano dagli altri **dopo essere stati esposti** a qualcuno con COVID-19 **quando non sai se sei stato infettato o meno**.

**L'attuale definizione di esposizione:** essere in contatto con quella persona colpita da COVID per **più di un totale di 15 minuti** in un solo giorno e a una distanza di **6 piedi o meno**, sebbene sia possibile che la natura della variante omicron possa comportare alle modifiche di tale definizione.

### Non devi barricarti nella tua stanza

come faresti se dovessi risultare positivo al COVID, ma dovresti **indossare una maschera** intorno agli altri ed anche in famiglia e stare lontano da quei coinquilini, soprattutto se sono a maggior rischio di ammalarsi gravemente da COVID-19, secondo il CDC.

**Fai attenzione alla febbre** (100,4°F o superiore), tosse, mancanza di respiro o altri sintomi di COVID-19. E se sviluppi sintomi, vai immediatamente alle **regole di isolamento** su riportate(vedi sopra).

### Vaccinato con Pfizer o Moderna negli ultimi sei mesi?

### Vaccinato con Johnson & Johnson negli ultimi due mesi?

### Potenziato?

Se una di queste condizioni si applica a te, **non è necessaria una quarantena precauzionale** dopo un'esposizione a COVID.

Tuttavia, CDC consiglia caldamente di

**Indossare** una maschera per **10 giorni** dopo l'esposizione e raccomanda **un test COVID**

**il giorno 5.**

### Monitorare

Fai attenzione alla febbre superiore a 100,4, tosse, mancanza di respiro o altri sintomi di COVID-19 e, **se si verificano, isolati** e fai **un test per vedere se hai il COVID-19.**

### In caso affermativo

entrano in vigore le regole di **isolamento di cui sopra.**

Se non rientri in nessuna di quelle categorie di vaccinazione o richiamo, la quarantena si applica secondo le nuove regole del CDC.

Dovresti metterti in quarantena per **cinque giorni dopo l'esposizione.**

Dopo cinque giorni, **dovresti fare il test**, se puoi, e continuare a indossare la maschera quando sei insieme ad altri **fino al giorno 10.**

### Alcuni commenti:

**Rochelle Walensky** *direttore del CDC* ha dichiarato che la stragrande maggioranza (85-90%) della trasmissione virale avviene in quei **primi cinque giorni.**

**Abraar Karan**, *esperto di malattie infettive a Stanford* ritiene che potresti essere contagioso fino a dieci giorni, generalmente il limite superiore, quindi un regime di maschera una maschera ad alta filtrazione, se possibile, come una N95 o KN95 può proteggere quelli con cui entri in contatto.

Se non puoi metterti in quarantena perché, ad esempio, il reddito della tua famiglia dipende dal tuo lavoro o vivi in un piccolo appartamento, "è davvero importante che indossi sempre una mascherina in presenza degli altri per **10 giorni** dopo l'esposizione ed esegui un test al giorno 5.

Ci sono state critiche alla guida sia quando è stata pubblicata per la prima volta a fine dicembre che adesso per gli aggiornamenti del 4 gennaio..

**Ashish Jha** *preside della Brown University School of Public Health* sostiene la necessità di un test antigenico negativo dopo 5 giorni per terminare l'isolamento.

**L'American Medical Association** ha rilasciato una dichiarazione dopo le revisioni del 4 gennaio, ribadendo il punto di Jha sul test negativo richiesto e osservando: ... le nuove raccomandazioni sulla quarantena e l'isolamento non solo creano confusione, ma rischiano un'ulteriore diffusione del virus .

**Leana Wen** che insegna gestione della salute presso la *George Washington University di Washington, DC ed ex commissaria sanitaria di Baltimora* ha difeso gli aggiornamenti del CDC ricordando che gli Stati Uniti stanno combattendo per impedire la formazione di un milione di casi di COVID ogni singolo giorno, un livello che impedirebbe il mantenimento delle infrastrutture sanitarie attuali

Indipendentemente se si tratti di **isolamento** o **quarantena** queste due condizioni comportano entrambe l'emergenza di una condizione fondamentale dell'essere umano: **la solitudine** un misto di orgogliosa libertà e disperato sconforto.

L'isolamento è un'imposizione, la solitudine una scelta, la solitudine vivifica, l'isolamento uccide. La solitudine non è vivere da soli, la solitudine è il non essere capaci di fare compagnia a qualcuno o a qualcosa che sta dentro di noi.

## **Patologie indotte dalla solitudine**

*Nella sezione News è consultabile un report scritto in pieno lockdown (19.10 20) lo scorso anno che riporta le **patologie emergenti** provocate dal distanziamento sociale.*

**La solitudine, un dolore dilatato**

**Perchè durante il lockdown aumenta il senso della fame**

**Cancro e disturbi del sistema immunitario**

**Lontano dagli occhi, lontano dal cuore**

**Gli isolati muoiono prima**

**Il paradigma della Malattia Coronaria (CAD)**

**Ruolo del supporto sociale**

**Il cortisolo, vedovi, orfani e l'asse ipotalamo-ipofisi-corticosurreneo (HPA)**

**Cambiamenti nel tono vascolare simpatico: l'esperimento SFINCSS-99**

## **Vengono discussi e Analizzati i seguenti lavori**

-Matthews GA et al. **Dorsal Raphe dopamine neurons represent the experience of social isolation.** Cell 2016;164:617–631.

-Ellwardt L et al **Does loneliness mediate the relation between social support and cognitive functioning in later life?** Soc Sci Med 2013;98:116–124.

-Nonogaki K et al. **Social isolation affects the development of obesity and type 2 diabetes in mice.** Endocrinology 2007;148:4658–166

-Volden PA et al **Chronic social isolation is associated with metabolic gene expression changes specific to mammary adipose tissue.** Cancer Prev Res (Phila) 2013;6:634–645.

- Whisman MA. **Loneliness and the metabolic syndrome in a population-based sample of middle-aged and older adults.** Health Psychol 2010;29:550–554. -Jaremka LM et al . Loneliness predicts postprandial ghrelin and hunger in women. Horm Behav 2015;70:57–63.
- Budiu RA et al. **Restraint and social isolation stressors differentially regulate adaptive immunity and tumor angiogenesis in a breast cancer mouse model.** Cancer Clin Oncol 2017;6:12–24
- Hawkey LC et al **Loneliness and pathways to disease.** Brain Behav Immun 2003;17 Suppl 1:S98–105.
- Lutgendorf SK et al . **Social isolation is associated with elevated tumor norepinephrine in ovarian carcinoma patients.** Brain Behav Immun 2011;25:250–255
- Pyter LM et al. **Contrasting mechanisms by which social isolation and restraint impair healing in male mice.** Stress 2014;17:256–265.
- Jaremka LM et al. **Loneliness predicts pain, depression, and fatigue: understanding the role of immune dysregulation.** Psychoneuroendocrinology 2013;38:1310–1317.
- Jaremka LM et al. **Cognitive problems among breast cancer survivors: loneliness enhances risk.** Psychooncology 2014;23:1356–1364.
- Steptoe A et al **Stress and cardiovascular disease: an update on current knowledge.** Annu Rev Public Health 2013;34:337–54.
- Pantell M et al. **Social isolation: a predictor of mortality comparable to traditional clinical risk factors.** Am J Public Health 2013;103:2056–2062.
- Thurston RC et al. **Women, loneliness, and incident coronary heart disease.** Psychosom Med 2009;71:836–842
- Dennis J et al **Genetic risk for major depressive disorder and loneliness in sex-specific associations with coronary artery disease.** Mol Psychiatry 2019;doi: 10.1038/s41380-019-0614-y.
- Xia N et al. **Loneliness, social isolation, and cardiovascular health.** Antioxid Redox Signal 2018;28:837–851.
- Rozanski A et al . **Impact of psychological factors on the pathogenesis of cardiovascular disease and implications for therapy.** Circulation 1999;99:2192–217.
- Knox SS et al. **Social isolation and cardiovascular disease: an atherosclerotic pathway?** Psychoneuroendocrinology 1998;23:877–890
- Valtorta NK et al. **Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies.** Heart 2016;102:1009–1016
- Hakulinen C et al . **Social isolation and loneliness as risk factors for myocardial infarction, stroke and mortality: UK Biobank cohort study of 479 054 men and women.** Heart 2018;104:1536–1542
- Koss KJ et al. Social deprivation and the HPA axis in early development. Psychoneuroendocrinology 2014;50:1–13.]

-Cacioppo JT et al. **The neuroendocrinology of social isolation**. Annu Rev Psychol 2015;66:733–767. -Stafford M et al. Social isolation and diurnal cortisol patterns in an ageing cohort. Psychoneuroendocrinology 2013;38:2737–2745. 157.

-Hawkley LC, Cole SW, Capitanio JP, Norman GJ, Cacioppo JT.. **Effects of social isolation on glucocorticoid regulation in social mammals**. Horm Behav 2012;62:314–323.

## LE NORMATIVE ITALIANE



Un anno fa... Badeker/Replay del 12 Gennaio 2021

### **Evasioni indispensabili**

Il lavoro di **Marco Ruggeri** del Dipartimento di Reumatologia e Ricerca sull'infiammazione, dell'Università di Gothenburg: [Linkage between endosomal escape of LNP-mRNA and loading into EVs for transport to other cells](#). Permette di comprendere il meccanismo dell'endocitosi, attualmente riproposto per spiegare l'alta diffusibilità di Omicron