

# Coronavirus

## Guía práctica para los cuidadores de personas mayores



Traduzione a cura di  
Maurizio Ginocchi



Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

*Esta guía nace para usted, que cuida a una persona mayor.*

*Aquí encontrará información sobre el coronavirus y los consejos a seguir.*

*Esta información le permitirá profundizar sus conocimientos sobre el Covid-19, o "nuevo coronavirus", cómo se transmite y cuáles son los síntomas de la enfermedad.*

*El asesoramiento sobre qué hacer en casa y fuera de ella ayudará a proteger su salud y la de la persona mayor a la que cuida*

*No tenga miedo si al principio las reglas le pueden parecer muchas, difíciles de recordar o de poner en práctica.*

*Es normal que los cambios en nuestros hábitos causen estrés. Lea esta guía varias veces, sin prisas, y empiece a poner en práctica sus indicaciones: en poco tiempo, estas se convertirán en parte de sus hábitos diarios.*

**Todos juntos  
podemos ganar**

# Índice

<b>¿Qué es el Covid-19?</b>	<b>4</b>
Cuáles son los síntomas	5
Cómo se transmite	6
<b>Estoy cuidando a una persona mayor: ¿qué puedo hacer?</b>	<b>7</b>
1. Procure salir de casa lo menos posible	8
2. Cuando tenga que salir de casa	10
3. En casa	12
<b>¿Qué debo hacer si tengo la duda de que podamos habernos contagiado?</b>	<b>16</b>
<b>No puedo hacer salir de casa la persona a la que cuido ¿Qué puedo hacer?</b>	<b>18</b>
<b>No puedo salir de casa. ¿Qué puedo hacer?</b>	<b>20</b>
<b>Para profundizar</b>	
Lavarse las manos	22
Usar la mascarilla	24
Usar guantes los desechables	26
La higiene en el hogar	29
Calidad del aire	29
Higiene de las habitaciones	30
<b>Contactos y enlaces de utilidad</b>	<b>31</b>

# ¿Qué es el COVID-19 o "nuevo coronavirus"?

**Covid-19** es la enfermedad causada por el virus **SAR-CoV-2**, también llamado simplemente "coronavirus".



# ¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

La enfermedad puede afectar a las personas de manera diferente; a veces una persona contagiada no muestra ningún síntoma.

En otras ocasiones, pueden parecerse a los de un resfriado o de una gripe:

- **fiebre**
- **dolor muscular**
- **congestión nasal**
- **dolor de garganta**
- **tos**
- **dificultad al respirar (disnea)**
- **inflamación ocular**
- **diarrea**
- **dolores de cabeza intensos**
- **pérdida del olfato**
- **pérdida del gusto.**

En algunos casos, sin embargo, la infección puede causar una neumonía grave, que puede incluso llevar a la muerte. Esto ocurre con mayor frecuencia en las personas mayores o con problemas de salud.

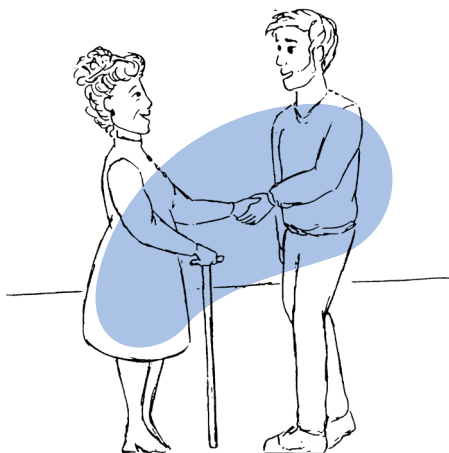
# ¿Cómo se transmite el coronavirus?

El virus se transmite a través de pequeñas gotas de saliva, que todos emitimos por la boca y por la nariz al hablar, al estornudar o al toser.

Si las gotas de saliva que contienen el virus entran en contacto con nuestra boca, nariz u ojos, se puede producir la infección (por eso es importante mantener una distancia de seguridad de al menos un metro). Las gotas de saliva de una persona infectada también pueden pegarse a sus manos, o a objetos cercanos. Por lo tanto, incluso aquellos objetos que hayan sido tocados por una persona infectada pueden contener el virus (por eso es importante lavarse las manos con frecuencia).



# Estoy cuidando a una persona mayor: ¿qué puedo hacer para proteger a ambos del coronavirus?



## En primer lugar, debe protegerse a si mismo:

1. Procure salir de casa lo menos posible: no salir es la forma más efectiva de no infectarse [a página 8](#)
2. si tiene que salir, siga los consejos detallados [a página 10](#)
3. al estar en casa, siga los consejos detallados [a página 10](#)

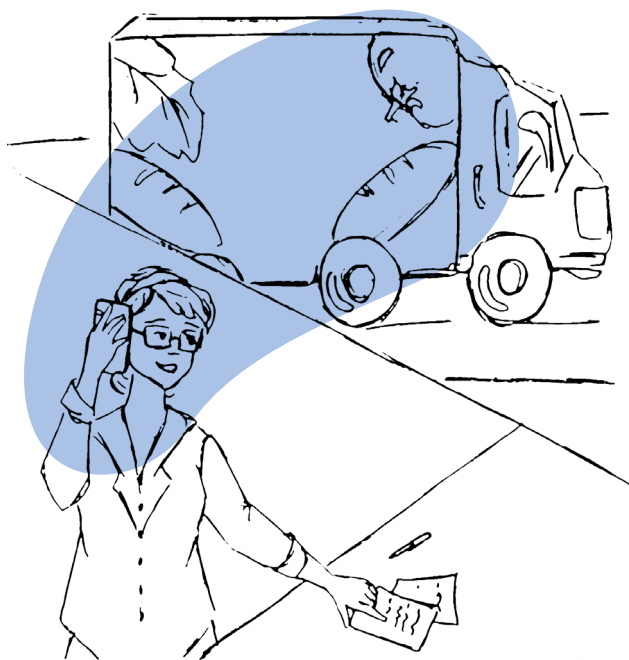
# 1. Procure salir de casa lo menos posible: no salir es la forma más efectiva de no infectarse

Todos tenemos cada día que usar productos esenciales: alimentos, medicamentos, productos de limpieza para el hogar, etc.

Si los familiares de la persona a la que cuida no pueden llevar todo lo que necesita a casa, existen otras soluciones:

- Los alimentos y productos de limpieza se pueden pedir por internet o por teléfono: pregunte en su supermercado si le pueden entregar los comestibles directamente en casa. ***Recuerde que en la web de su municipio puede encontrar la lista de tiendas, mercados y supermercados que entregan la compra a domicilio.***
- Muchas farmacias entregan medicamentos directamente a domicilio. Pregunte en su farmacia. Procure comprar un suministro que dure al menos dos semanas, para no quedarse sin medicamentos en caso





de que la entrega tarde por alguna razón.

- No tiene que acudir al médico para obtener las recetas: puede llamarlo o enviarle un correo electrónico. El médico enviará el número de receta electrónica (NRE) con un correo electrónico o un mensaje en el móvil.

Recuerde: en caso de necesidad, la **Cruz Roja Italiana** puede llevar **medicamentos y productos alimenticios a domicilio**. La Cruz Roja constesta todos los días de la semana, las 24 horas, al número gratuito **800 06 55 10**.

## 2. Si tiene que salir de casa, siga estos consejos:



- Manténgase al menos un metro alejado de las otras personas
- Evite abrazos y apretones de manos.
- Si tiene que entrar en un lugar cerrado frecuentado por otras personas, póngase la mascarilla quirúrgica,. En cualquier caso, siga las instrucciones de las autoridades su región y de su municipio (en algunas zonas la mascarilla siempre es obligatoria al salir de casa). Las mascarillas se pueden comprar en la farmacia (consulte la sección Cómo usar la mascarilla, a la [página 24](#)). Busque también por Internet: en algunas zonas, la Protección Civil y el Municipio entrega a domicilio las mascarillas a

personas mayores o discapacitadas. En el caso de que no lograra encontrarlas, use una mascarilla de tela lavable.

- Al hacer la compra en el mercado, supermercado o en la farmacia, pueden pedirle que use guantes desechables: consulte la sección [Cómo usar guantes](#), a la [página 26](#).
- Use desinfectantes para manos a base de alcohol (con una concentración de alcohol al 70%), especialmente después del contacto con aquellos objetos o superficies tocados continuamente por otras personas (como, por ejemplo, los carritos del supermercado, los soportes de metal en los autobuses o en el metro, los mandos del ascensor, etc.).
- Evite tocarse la boca, nariz y ojos con las manos.
- Al estornudar o toser, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable: después de usarlo, tírelo inmediatamente a la basura indiferenciada (si no tiene pañuelo, no use las manos, sino cúbrase la boca y la nariz con el hueco del brazo doblado).
- Tan pronto como llegue a casa, lávese las manos de inmediato (consulte la sección [Cómo lavarse las manos](#), a la [página 22](#))

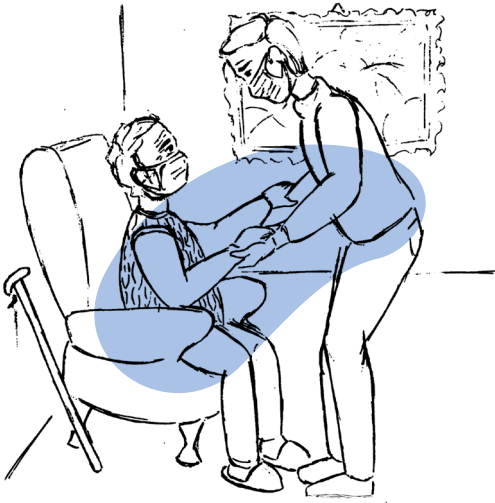
### 3. En casa, siga estos consejos

Las personas mayores a menudo necesitan ayuda para levantarse, caminar, comer y lavarse.

Por lo tanto, es necesario acercarse a ellas y no es posible mantener la distancia de un metro.

**Por eso, es importante seguir estas pautas:**

- Colóquese cuidadosamente la mascarilla toda vez que se acerque a la persona mayor. El anciano, si tiene fiebre y síntomas similares a los de un resfriado o gripe, también debe usar mascarilla, si no le causa molestias (consulte la sección **Cómo usar la mascarilla**, a la [página 24](#)). En caso de que no lograra encontrar mascarillas quirúrgicas, use una de tela lavable.



- Póngase la mascarilla al manejar aquellos objetos que usará la persona mayor (como ropa de cama, toallas, platos, etc.) o que vengan de fuera de su hogar (correo, paquetes, etc.).

***Recuerde: las mascarillas deben cambiarse todos los días. Si utiliza una mascarilla quirúrgica, al terminar de usarla colóquela en una bolsa de plástico, ciérrela y tírela a la basura indiferenciada. Si la mascarilla es lavable, lávela cuidadosamente y deje que se seque completamente antes de volver a usarla (consulte la sección Cómo usar la mascarilla, a la página 24).***

- Lávese las manos con frecuencia (consulte la sección Cómo lavarse las manos). Recuerde que las manos siempre deben lavarse antes y después de preparar la comida (para mayor comodidad, también puede colocar jabón de manos en la cocina), antes y después del contacto con la persona mayor, y antes y después de ayudarla a tomar medicamentos, a comer y beber, a lavarse y a usar los baños. Cuando no pueda utilizar agua y jabón, use desinfectantes para manos a base de alcohol (con una concentración de alcohol del 70%).
- Asegúrese de que la persona mayor se lave correctamente las manos y con frecuencia; si no puede hacerlo por sí misma, lávele las manos varias veces al día.
- Al comer no use los mismos cubiertos, vasos y platos utilizados por la persona mayor: cada uno tiene que tener los suyos.
- Desinfecte cuidadosamente los baños domésticos antes y después de cada uso (consulte la sección Consejos de higiene en el hogar, a la [página 27](#)). Si es posible, no use el mismo baño que la persona mayor. Si solo hay un baño, todos deben utilizar su propia

ropa de baño (toallas, toallas de baño, albornoces). Las toallas deben cambiarse cuando están húmedas y, en cualquier caso, al menos una vez al día.

- Mantenga los cepillos de dientes en vasos diferentes.
- Al preparar la comida, recuerde lavar siempre los alimentos que hay que comer crudos (como ensaladas, frutas, etc.) con agua corriente. Si desea usar desinfectantes, emplee solo aquellos para alimentos: siga cuidadosamente las instrucciones en la etiqueta y recuerde enjuagar bien los alimentos con agua corriente para eliminar todo rastro de desinfectante.
- Recuerde cocer bien los alimentos (como carne, pescado y huevos) de origen animal.
- Abra las ventanas con frecuencia para airear bien las habitaciones.
- Limpie cada día el suelo, los baños y todas aquellas superficies que se tocan a menudo: a ser posible, use agua y lejía o normales productos de limpieza del hogar añadiendo luego alcohol con una concentración del 70% (consulte la sección Consejos de higiene del hogar, a la [página 27](#)).



### ¿Qué debo hacer si tengo la duda de que yo, o la persona mayor a la que cuido, pueda haberme contagiado con el coronavirus?

Los síntomas de la enfermedad son varios, pueden ser más o menos graves, y a veces parecidos a los de un resfriado o de una gripe.

En cualquier caso, si usted, o la persona mayor, tienen

- **fiebre**
- **dolor muscular**
- **congestión nasal**
- **dolor de garganta**
- **tos**
- **dificultad al respirar (disnea)**
- **inflamación ocular**
- **diarrea**
- **dolores de cabeza intensos**
- **pérdida del olfato**
- **pérdida del gusto**



llame a los familiares de la persona mayor o al médico de familia.

**Recuerde: si usted o la persona mayor tienen síntomas, no acuda de inmediato a la sala de emergencias del hospital o al consultorio del médico. Llame primero a su médico: él le dirá qué hacer.**

Si no puede hablar con el médico y no puede pedir ayuda a los familiares de la persona a la que cuida, llame a la guardia médica o al número gratuito regional (puede encontrarlo en la web del Ministerio de Salud [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)) . Llame al **112** o al **118** solo si es estrictamente necesario (fiebre alta y dificultad de respiración). Encontrará los principales números de emergencia a la [página 31](#).



**Durante un largo período de tiempo, la persona a la que cuida no podrá salir de casa. Esto podría producirle un estrés y ponerla nerviosa. ¿Qué puedo hacer?**

Explíquele en palabras simples lo que está pasando debido al coronavirus; hágale entender que quedarse en casa es necesario para proteger la salud de todos. La mascarilla también es una protección contra la enfermedad.

Asegúrele que este momento pasará: todos volveremos a salir, a encontrar a los demás y a retomar nuestros hábitos.

Si la persona mayor está preocupada por su salud, tanto física como psicológica, préstele atención y hágale entender que su bienestar es importante para usted: podéis hablar

juntos por teléfono con su médico o llamar a los números que ofrecen ayuda psicológica gratuita a las personas con dificultades (consulte la [página 32](#))

Repita las explicaciones tantas veces como sea necesario, con calma.

Si resultara útil, para comunicar con la persona mayor puede utilizar también apuntes o dibujos (por ejemplo, la imagen de una persona que se lava las manos se puede colocar cerca del lavabo que usa la persona mayor). O mientras usted se lava las manos, puede pedirle a la persona mayor que haga lo mismo.

Intente transmitir una sensación de tranquilidad y serenidad.

Hable despacio y con calma, y no demasiado alto si la persona mayor oye bien



### **No puedo salir de casa. ¿Qué puedo hacer para estar bien física y psicológicamente?**

Use sus redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp), correos electrónicos, video chats y llamadas telefónicas para mantenerse en contacto con familiares, amigos y conocidos.

Dedique su tiempo libre a actividades que le gusten, como escuchar música, dibujar, escribir...

Haga ejercicio todos los días.

No descuide el sueño: procure dormir lo suficiente para mantenerse en salud y observe un horario regular al acostarse y al levantarse.

Coma con regularidad, no se salte las comidas y elija alimentos saludables (recuerde comer fruta y verdura todos los días).

Expóngase al sol en las horas menos

calurosas del día: es bueno para su salud y estado de ánimo. Procure hacer lo mismo con la persona a la que cuida.

Es importante conocer las noticias sobre el coronavirus, ¡pero este tema no debe convertirse en el único que le interesa! En la televisión y en las redes sociales se pueden encontrar muchos otros programas para distraerse.

Si desea conocer más información sobre el coronavirus, consulte solo webs fiables ([Organización Mundial de la Salud](#), [Ministerio de la Salud](#), [Instituto Superior de Sanidad](#), [Protección Civil](#)) y escuche los telediarios de las emisoras nacionales y regionales.

El aislamiento que tenemos que vivir y el temor a caer enfermos producen ansiedad y miedo; experimentar estas emociones es del todo normal. Sin embargo, si siente la necesidad de ayuda psicológica, recuerde que hay números de escucha dedicados precisamente a estas necesidades (consulte la [página 32](#)).

# PARA PROFUNDIZAR

## Cómo lavarse las manos



***El lavado completo debe durar aproximadamente unos 60 segundos.***

1. Primero, humedezca sus manos con agua.
2. Luego, añada una cantidad suficiente de jabón líquido y frótese el interior de las manos.
3. Continúe frotando, poniendo cuidado en alcanzar cada parte de sus manos (la palma, la espalda, todos los dedos y las uñas)
4. Enjuague bien sus manos con agua y séquelas bien.
5. Si está fuera de casa y encuentra toallas de papel, después de lavarse y secarse las manos, use la misma toalla para cerrar el grifo del agua y tocar cualquier otro objeto (como la manija de la puerta y el interruptor de la luz) ; luego tírela a la basura indiferenciada, procurando no tocar nada más.

## 6. ¡Una vez secas, sus manos estarán seguras!

# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

**1** Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



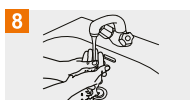
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Cualquier uso de la información y del uso del material de la Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerado responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Estados Miembros de la Organización, en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la revisión de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

**Recuerde: las uñas cortas son más fáciles de limpiar y se mantienen limpias por un tiempo más largo.**

Cómo lavarse las manos:

[Cartel](#)

[Video](#)

# PARA PROFUNDIZAR

## Cómo usar la mascarilla



Póngase la mascarilla quirúrgica después de haberse lavado bien las manos.

Cúbrase boca, nariz y mentón, procurando que la mascarilla adhiera bien a su cara (si lleva barba, la máscara podría no adherir perfectamente).

Mientras lleve la mascarilla, procure no tocarla; si lo hace, lávese bien las manos.

***Recuerde: la mascarilla debe cambiarse todos los días y, en cualquier***



***caso, cada vez que se moje, ensucie o dañe.***

Al quitar la mascarilla, sujétela por la cinta elástica y no toque la parte exterior que cubre boca, nariz y barbilla. Póngala en una bolsa de plástico, cierre la bolsa y tírela a la basura indiferenciada.

Si tiene una mascarilla lavable, lávela cuidadosamente con un detergente desinfectante y séquela bien antes de volver a usarla.

***Recuerde: además de usar la máscara, al toser o estornudar cúbrase la nariz y la boca, y lávese bien las manos con frecuencia.***

# PARA PROFUNDIZAR

## Cómo usar los guantes desechables



Antes de ponerse los guantes, lávese bien las manos. Si no está en casa, desinfecte sus manos con gel a base de alcohol (consulte las secciones sobre el lavado de las manos y la higiene del hogar).

Al quitárselos, hay que darles la vuelta: la parte externa debe quedar al interior.

Póngalos luego en una bolsa de plástico, ciérrela bien y tírela a la basura indiferenciada.

Lávese las manos de inmediato o desinfectelas con un gel a base de alcohol.

***Cómo usar guantes desechables.*** [Video](#)

# PARA PROFUNDIZAR

## Consejos para la higiene del hogar



### *Consejos para una buena calidad del aire*

Abra con frecuencia las ventanas de las habitaciones (cuando haya menor tránsito de vehículos, si se encuentra en una zona concurrida). Tenga cuidado: la persona mayor no debe ser expuesta a cambios bruscos de temperatura y a corrientes de aire.

Abra las ventanas después de usar productos para la limpieza del hogar. Estos productos contienen a menudo sustancias irritantes o tóxicas.

En los ambientes sin ventanas (como por ejemplo trasteros, baños, etc.) utilice, si los hay, areadores o ventiladores (consulte la sección [Cómo limpiar filtros i rejillas](#), a la [página 28](#))

Ajuste la temperatura y la humedad del aire en las habitaciones, utilizando humidificadores de cerámica o eléctricos, que deberán siempre mantenerse limpios.

Si en casa se usan aire acondicionado

o bombas de calor, limpie los filtros con regularidad (consulte la sección *Cómo limpiar filtros i rejillas*)

No use ambientadores: desprenden sustancias químicas que son perjudiciales para su salud y el medio ambiente.

*¿Cómo airear la casa?* [Vídeo](#)

## ***Cómo limpiar filtros i rejillas***

Las rejillas de ventilación deben limpiarse con frecuencia. Si las rejillas son extraíbles, se deben lavar con agua y jabón desinfectante, eliminando todo rastro de detergente y dejándolas secar antes de volver a montarlas.

Si los filtros de los acondicionadores de aire y las bombas de calor se pueden extraer del aparato, lávelos con agua y jabón desinfectante. Tenga cuidado de eliminar todo rastro de detergente y déjelos secar antes de volver a montarlos.

Tanto para los aireadores como para el aire acondicionado y las bombas de calor, **no use nunca detergentes o desinfectantes directamente sobre las rejillas y los filtros si no son removibles.** En este caso, límpielos y desinféctelos con un paño humedecido con alcohol al 70%.

## Consejos para la higiene de los ambientes domésticos

En casa, limpie todos los días las superficies que toca con mayor frecuencia (como puertas, ventanas, tiradores, mesas, interruptores de la luz, inodoros, grifos, lavabos, sillas y sillones, teléfonos móviles, controles



remotos, etc.)

Al utilizar los productos de limpieza, siga las instrucciones de la etiqueta.

No mezcle nunca diferentes productos de limpieza (como, por ejemplo, detergentes para la ropa y productos para quitar manchas o desinfectar la ropa) si no se indica en la etiqueta.

Utilice todos los productos con precaución, siempre usando guantes y evitando salpicaduras durante la limpieza.

Para desinfectar las superficies lavables en el hogar, como suelos, fregaderos y artículos sanitarios, use lejía diluida en agua o alcohol al 70%.

***Atención: los productos como la lejía (a base de cloro) no pueden usarse con todos los materiales: madera, acero, poliuretano, hierro y metales en general no deben limpiarse con lejía; para estas superficies, use detergentes específicos.***

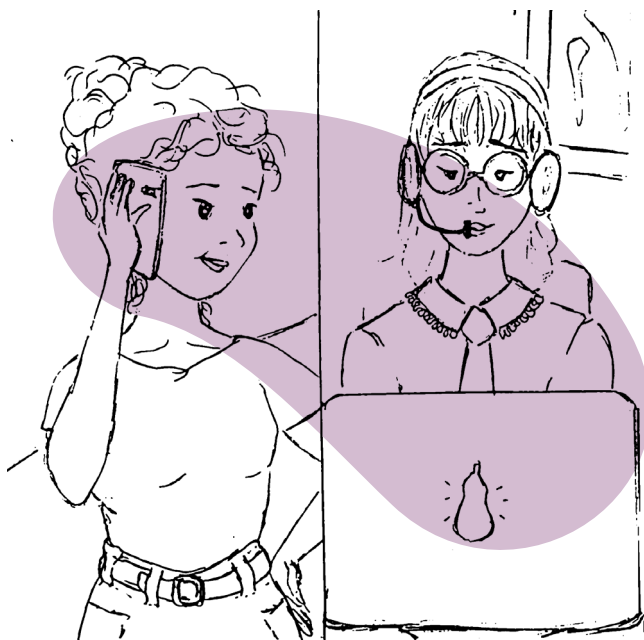
## ***Cómo preparar la lejía diluida***

Para desinfectar suelos, fregaderos y artículos sanitarios, diluya un vaso de lejía (aproximadamente 200 ml) en 2 litros de agua.

Para desinfectar las otras superficies lavables, diluya un vaso de lejía (aproximadamente 200 ml) en 6 litros de agua.

Para desinfectar pequeñas superficies que pueden ser dañadas por la lejía, emplee alcohol: compre alcohol etílico desnaturalizado (de color rosa) con una concentración del 70%. Lea la etiqueta para verificar que sea adecuada para la superficie que desea limpiar. Hay que usarlo directamente, sin diluirlo.

# CONTACTOS&ENLACES



## Si tiene dificultades con el idioma italiano:

- llame por teléfono a amigos o parientes más prácticos que usted y pídale que lo ayuden.
- Llame, o envíe un correo electrónico, al **CEPSAG** (Centro di Ricerca Promozione e Sviluppo dell'Assistenza Geriatrica Università Cattolica del Sacro Cuore, Roma) del lunes a viernes, con horario 9.00-12.00, número: **06/30156695**  
e-mail: **info.cepsag@gmail.com**

## Si necesita ayuda para usted o para la persona mayor:

- número de pública utilidad del Ministerio de la Salud: **1500#**
- números de emergencia, solo en caso de necesidad grave: **112** o **118**
- Cruz Roja Italiana: **800 06 55 10**
- Números puestos a disposición por su región o municipio

## Si necesita ayuda psicológica:

- número de teléfono gratuito **800 991 414** para personas mayores. Activo todos los días (incluidos sábados y domingos), de 14.00 a 19.00 horas.
- Número de teléfono gratuito **800 065 510** de la Cruz Roja Italiana. El número ofrece apoyo psicológico a ciudadanos de todas las edades.
- Web del Ministerio de Salud que informa sobre las iniciativas nacionales y regionales de apoyo psicológico a la población: [Link](#).



**Si desea profundizar sus conocimientos sobre el coronavirus, estos son algunos enlaces útiles:**

web del Ministerio de la Salud:

[www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)

web del Instituto Superior de la Sanidad: [www.iss.it/coronavirus](http://www.iss.it/coronavirus)

[www.epicentro.iss.it/coronavirus/](http://www.epicentro.iss.it/coronavirus/)

web de la Organización Mundial de la Sanidad: [www.who.int/](http://www.who.int/)

web del Progetto Casa Si Cura - Campagna sulla salute e sicurezza per i collaboratori domestici stranieri in Italia: [Link](#)

web del Consejo Nacional de la Orden de Psicólogos, con sugerencias sobre como gestionar las emociones negativas relacionadas con la emergencia sanitaria:

[www.psy.it/psicologi-contro-la-paura](http://www.psy.it/psicologi-contro-la-paura)

*Todas estas precauciones le ayudarán a protegerse a usted y a la persona a la que cuida.*

*El coronavirus será un problema que nos acompañará durante muchos meses. Por lo tanto, las reglas de higiene y los consejos de esta guía deberán entrar a formar parte de nuestro estilo de vida, incluso cuando podremos volver a salir de casa y retomar, al menos parcialmente, nuestras costumbres.*

**Todos juntos  
podemos ganar**

## **Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG**

Ilaria Palazzesi, Claudia Giacomozzi, Carla Faralli,  
Francesco Martelli, Graziano Onder, Paolo D'Ancona,  
Annalisa Pantosti, Angela Spinelli, Barbara De Mei, Silvio  
Brusaferro, ***Istituto Superiore di Sanità (ISS), Roma***

Sergio Iavicoli, Marta Petyx, Antonio Valenti, Emilia Paba,  
Matteo Ronchetti, ***Istituto Nazionale per l'Assicurazione  
contro gli Infortuni sul Lavoro (INAIL), Roma***

Flavia Caretta, ***Centro di Ricerca Promozione e Sviluppo  
dell'Assistenza Geriatrica (CEPSAG), Università Cattolica  
del Sacro Cuore, Roma***

Marco Musumeci, ***USL Umbria 2, Spoleto***

### **Progetto grafico e web design**

Gaia Stirpe, Giacomo Fabbri,  
Maria Cristina Ferretti

### **Comunicazione e disseminazione**

ISS, INAIL, CEPSAG