

Raccomandazioni per la ripresa dell'attività in montagna nella fase 2 della pandemia da Sars-Covid 2 a cura della Società Italiana di Medicina di Montagna in accordo con Co.Na.G.A.I

Dall'analisi generale dell'andamento della pandemia potrebbe esserci un pericolo di una seconda ondata per cui è necessario seguire delle precise regole al momento della sospensione dell'isolamento (Fase 2).

Il rischio di contagio avviene attraverso le goccioline emesse da naso e bocca soprattutto in caso di tosse o starnuti

Queste goccioline possono andare a contaminare le mucose del naso, della bocca ed eventualmente anche degli occhi di una persona vicina per questo nella Fase 2 sarà importante:

- 1) osservare il distanziamento tra le persone
- 2) lavarsi le mani spesso
- 3) l'uso della mascherina quando si è in contatto con qualcuno

(Anfinrud P, Stadnytskyi V, Bax CE, Bax A. Visualizing Speech-Generated Oral Fluid Droplets with Laser Light Scattering. N Engl J Med. 2020 Apr 15. doi: 10.1056/NEJMc2007800)

Poniamo l'accento che le varie indicazioni contenute in questo documento potranno variare nel tempo anche in base all'andamento della pandemia e alle indicazioni dei decreti nazionali o regionali.

Inoltre ai fini della riduzione del contagio potranno essere disponibili strumenti per aiutare a valutare il rischio durante il contatto con persone con cui viviamo come ad esempio l'istituzione di un pass sanitario che ha la funzione di certificare l'immunità avvenuta. Al momento comunque vi sono incertezze legate ai tipi di test di laboratorio per la possibile valutazione della risposta immunologica come comunicato anche da Organizzazione Mondiale della sanità (OMS).

Un'altra ipotesi che si sta delineando è lo sviluppo di una Contact Tracing App. Questa applicazione se accettata in base alle norme della privacy, potrebbe essere utile sia per le palestre di arrampicata indoor sia per i rifugi custoditi o incustoditi.

https://www.medscape.com/viewarticle/928910?nlid=135154_5403&src=wnl_dne_200421_mscedit&uac=9165EY&impID=2354077&faf=1

Nella fase 2 l'attività della Guida Alpina dovrebbe svolgersi in gruppi ristretti di clienti (es max 5 persone a gruppo) richiedendo:

1) valutazione del rischio di contagio mediante la compilazione prima dell'incontro in ambiente di un questionario su:

- sintomi da Sars-Covid 2 (ultimi 21 gg),
- pregressa (almeno 30 gg prima) diagnosi di Sars-Covid 2 o dichiarazione di guarigione sulla base del tampone negativo.
- avvenuto contatto con persone sintomatiche negli ultimi 21 gg

2) Valutazione della temperatura corporea prima di iniziare l'attività in ambiente mediante termometro.

E' importante che alle Guide Alpine abbiano alcune nozioni concernenti la malattia Sars-Covid 2 per decidere come organizzare l'attività in ambiente montano in base alla tipologia dei clienti.

Considerazioni sulla patologia Sars Covid 2

-Sopravvivenza virale in ambito montano in base alle varianti fisiche: irradiazione UV, temperatura, umidità dell'aria, densità dell'aria che cambia la velocità del flusso di aria espirata

Da sapere:

La velocità del flusso di aria cambia inevitabilmente in altitudine per la ridotta densità dell'aria, ma non sappiamo da quale livello di quota.

Da sottolineare che in generale il freddo e l'ambiente con poca umidità riducono la capacità di difesa delle vie aeree per diminuzione dell'attività delle ciglia bronchiali.

L'OMS recentemente ha messo in evidenza che il Coronavirus è:

-resistente in acqua

-non particolarmente resistente ai raggi UV e alle temperature > 30°C.

(<https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>)

Consigli:

Nessuna conoscenza al momento sulla sopravvivenza del Coronavirus in ambiente montano.

Rischi associati a un più grave quadro clinico di Sars Covid 2

-Attività fisica intensa

Da sapere:

E' noto che l'attività fisica, di almeno 30 min al giorno è essenziale per il benessere psico-fisico, perché agisce favorevolmente a vari livelli (cerebrale, cardiovascolare, respiratorio, metabolico ecc.) e che a una certa intensità (almeno moderata) ha un effetto positivo su reazioni biologiche del nostro organismo (stato redox cellulare) con particolare attenzione al processo di invecchiamento (riduzione dei livelli di radicali liberi (ROS) e citochine infiammatorie). Al contrario, fare attività fisica con un alto livello d'intensità, o spingere il nostro organismo all'estremo, soprattutto se non si è allenati può avere degli effetti negativi legati alla riduzione dei meccanismi di tutela normalmente presenti negli individui allenati.

Nella fase 2 dove è ipotizzabile un periodo precedente di prevalente sedentarietà, una ripresa non graduale dell'attività può causare effetti dannosi con innesco di meccanismi degenerativi cellulari. E' quindi fondamentale, che i clienti siano allenati in maniera appropriata all'itinerario o all'attività che vogliamo intraprendere, altrimenti si può avere una transitoria immunosoppressione che si associa a un maggior rischio di contagio.

Consigli:

La Guida Alpina per decidere il tipo di attività dovrebbe valutare la forma fisica del cliente mediante semplici questionari standardizzati (es questionario IPAQ breve). Basandosi su questi questionari proporre le gite e attività con caratteristiche di sforzo un po' al di sotto (mantenere livello attività aerobica al 60% della VO₂ max – controllo frequenza cardiaca; monitorare allenamento e durata sforzo anaerobico) per non creare una situazione di stress ossidativo eccessivo e favorire complicanze di eventuale infezione da Sars-COV-2.

Un metodo semplice ma efficace per verificare che l'intensità di esercizio non sia eccessiva per il cliente è il Talk Test che si basa sulla capacità di sostenere una conversazione: non superare l'intensità di esercizio alla quale è ancora possibile parlare ma con qualche difficoltà.

(Mrakic-Sposta S, Gussoni M, Moretti S, Pratali L, Giardini G, Tacchini P, Dellanoce C, Tonacci A, Mastorci F, Borghini A, Montorsi M, Vezzoli A. Effects of Mountain Ultra-Marathon Running on ROS Production and Oxidative Damage by Micro-Invasive Analytic Techniques. PLoS One. 2015 Nov 5;10(11):e0141780. doi: 10.1371/journal.pone.0141780

-Acclimatazione

Da sapere:

| 3



l'attività in montagna è spesso legata alla quota e l'allenamento a livello del mare è condizione necessaria per le escursioni in quota, ma non sufficiente. E' noto che in quota, l'andamento è inversamente proporzionale alle capacità di prestazione fisica: più si sale e più la soglia di affaticamento si abbassa, quindi è consigliabile procedere più lentamente. Per prepararsi all'alta quota è quindi necessario un periodo di acclimazione.

Consigli:

Sempre nell'ottica di evitare uno stress eccessivo per il fisico si dovrebbe provvedere a raggiungere un livello soddisfacente di acclimatamento, organizzando itinerari di ascesa per tappe alle quote superiori a 2500 m.

(Debevec T, Millet GP, Pialoux V. Hypoxia-Induced Oxidative Stress Modulation with Physical Activity. Front Physiol. 2017 Feb 13;8:84. doi: 10.3389/fphys.2017.00084)

-Età

Da sapere:

L'età sembra essere un fattore di maggior rischio d'infezione grave da SARS Covid 2. Verosimilmente nella fase 2 in base ai decreti nazionali e regionali del contenimento del contagio ci saranno differenze per l'indicazione ad uscire in base all'età. Non ci sono però evidenza di maggior rischio di malattia in ambiente montano in base all'età.

Consigli:

Le attività proposte da parte della Guida Alpina dovrebbero essere legate al livello di allenamento e di acclimatazione dei soggetti indipendentemente dall'età, rispettando le regole di riduzione del contagio.

-Sesso

Da sapere:

In un primo momento della pandemia Sars-Covid-2 sembrava che il sesso maschile fosse più a rischio di malattia. Nelle ultime pubblicazioni il sesso maschile non è significativamente più colpito rispetto a quello femminile.

Consigli:

Le attività proposte da parte della Guida Alpina dovrebbero essere legate al livello di allenamento e di acclimatazione dei soggetti indipendentemente dal sesso, rispettando le regole di riduzione del contagio.

-Patologie croniche concomitanti che non limitano l'attività fisica in montagna.

Da sapere:

I pazienti con patologie croniche quali cardiopatie, diabete mellito, broncopneumopatie, nefropatie, patologie oncologiche, come pure i soggetti

con fattori di rischio cardiovascolare: ipertensione arteriosa, dislipidemia, obesità e fumo, hanno un rischio maggiore di andare incontro alle forme più gravi di Sars-Covid-2, anche a causa di una disfunzione endoteliale e uno stato infiammatorio cronico. L'esercizio fisico regolare, attraverso il controllo dei fattori di rischio cardiovascolare e il miglioramento della funzione endoteliale, riduce il rischio di eventi cardiovascolari durante l'attività fisica in montagna. Svolto in maniera adeguata, senza esagerazioni, ha un'azione antinfiammatoria e migliora le difese immunitarie.

Consigli:

La ripresa dell'attività fisica in montagna durante la fase 2 della pandemia di SARS-COV-2, per i pazienti con patologie croniche e/o fattori di rischio cardiovascolare, dovrà avvenire in modo graduale e sarà fondamentale svolgere l'esercizio fisico in maniera regolare e dopo un adeguato allenamento, evitando attività intense occasionali. Le norme igieniche raccomandate per tutti durante la frequentazione della montagna, per tali soggetti dovranno essere osservate in maniera molto scrupolosa considerato il rischio di forme gravi di Sars-Covid-2.

(- Hillebrandt D, Gurtoo A, Kupper T, Richards P, Schöffl V, Shah P, van der Spek R, Wallis N, Milledge J. UIAA Medical Commission Recommendations for Mountaineers, Hillwalkers, Trekkers, and Rock and Ice Climbers with Diabetes. High Alt Med Biol. 2018 Nov 3. doi: 10.1089/ham.2018.0043..

- Parati G, Agostoni P, Basnyat B, Bilo G, Brugger H, Coca A, Festi L, Giardini G, Lironcurti A, Luks AM, Maggiorini M, Modesti PA, Swenson ER, Williams B, Bärtsch P, Torlasco C. Clinical recommendations for high altitude exposure of individuals with pre-existing cardiovascular conditions: A joint statement by the European Society of Cardiology, the Council on Hypertension of the European Society of Cardiology, the European Society of Hypertension, the International Society of Mountain Medicine, the Italian Society of Hypertension and the Italian Society of Mountain Medicine. Eur Heart J. 2018 May 1;39(17):1546-1554. doi: 10.1093/eurheartj/ehx720.

- Fadini GP Prevalence and impact of diabetes among people infected with SARS-CoV-2 - Journal of Endocrinological Investigation <https://doi.org/10.1007/s40618-020-01236-2>

Misure personali igieniche del contenimento dell'epidemia (distanziamento sociale, maschere chirurgiche, igiene mani) e loro applicazione in ambito attività in montagna

Da sapere:

-Lavaggio mani

Il lavaggio deve:

-essere effettuato soprattutto dopo essere stati in un luogo pubblico (es funivia, rifugio), a contatto ravvicinato con altre persone oppure dopo essersi soffiato il naso, aver tossito o starnutito.

- essere eseguito semplicemente con acqua e sapone per almeno 20 secondi,

- nel contesto montano dove acqua e sapone spesso non sono prontamente disponibili è possibile utilizzare un disinfettante per le mani che contenga almeno il 60% di alcool.
- in entrambi i casi è importante coprire bene tutte le superfici delle mani e strofinarle insieme fino a quando non si sentono asciutte.
- se le mani sono particolarmente sporche (es. terra) deve essere pulito lo sporco grossolano (con acqua, un panno o un fazzoletto) prima di utilizzare il disinfettante

- *Pulisci e disinfetta*

E' importante pulire e disinfettare quotidianamente le superfici toccate con maggiore frequenza. Ciò include l'attrezzatura utilizzata (come piccozze, bastoncini, moschettoni etc), maniglie delle porte, interruttori della luce, scrivanie, telefoni, tastiere etc.

Se la superficie è particolarmente sporca utilizzare detergente o sapone e acqua prima della disinfezione quindi, utilizzare un disinfettante domestico (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>)

- *Mascherine*

L'uso della mascherina di tessuto non tessuto tipo mascherina chirurgica (senza filtro) è indicato quando si è in contatto con qualcuno per evitare il trasferimento delle goccioline. Le mascherine sono riutilizzabili mediante sterilizzazione NON con alcool o disinfettanti a base di cloro perché riducono l'efficacia di filtro. I metodi più efficaci per la sterilizzazione sono: forno aria calda a 70°C per 30 min. Luce ultravioletta 30 min 95,5%. Vapore di acqua bollente 10 min.

(Anfinrud P, Stadnytskyi V, Bax CE, Bax A. Visualizing Speech-Generated Oral Fluid Droplets with Laser Light Scattering. *N Engl J Med.* 2020 Apr 15. doi: 10.1056/NEJMc2007800).

- *Distanziamento*

Rispettare le distanze minime previste in base ai decreti nazionali e regionali.

(<https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>)

Consigli:

E' consigliabile che la Guida Alpina invii ai clienti queste specifiche prima dell'attività in ambiente e che tutti le rispettino durante le attività in comune.

Misure igieniche del contenimento dell'epidemia in rifugi custoditi e bivacchi non custoditi

Da sapere:

Secondo la circolare 5443 del 20 febbraio e il rapporto ISS n. 7/2020, le camere dei rifugi andranno sanificate a ogni cambio di occupanti con lavaggio degli arredi, testate del letto, comodini, ripiani, con detergenti a pH alcalino e poi con soluzione di ipoclorito di Sodio allo 0,1% (cioè 100 ml di candeggina e 9,9 l di acqua) o in alternativa di etanolo al 70% (250 ml di acqua e 750 ml di alcool etilico denaturato).

Il lavaggio della biancheria da letto è da attuare con detersivo a 90° o a temperatura più bassa con additivo (candeggina).

Consigli:

Programmare le attività favorendo quelle di una sola giornata con possibile utilizzo dei rifugi alpini custoditi usando il servizio di ristoro, meglio se all'aperto, secondo le norme di distanziamento sociale. In caso si decida un'attività di più giorni è importante essersi accertati che i clienti non siano dei probabili infetti (vedi sopra: questionari somministrati prima della gita e misurazione della temperatura corporea). E' imperativo l'uso del proprio sacco lenzuolo con copricuscino su biancheria da letto sanificata.

Riguardo ai bivacchi incustoditi è assolutamente sconsigliato almeno in questa fase. Usare tenda o sacco bivacco all'esterno.

Attività consigliate in Montagna nella fase 2

Sulla base delle indicazioni fornite per la riduzione del contagio, del fatto che le persone hanno avuto un periodo di decondizionamento fisico e anche considerando che all'inizio della Fase 2 gli ospedali saranno ancora congestionati, sarà opportuno proporre attività meno faticose e in cui vi siano presenti meno pericoli oggettivi generalmente tipici degli ambienti montani più severi.

I gruppi di clienti dovranno essere limitati a poche persone (es al massimo 5 persone) per poter mantenere il distanziamento efficace per la riduzione del contagio.

Anche queste indicazioni chiaramente potranno variare in base ai decreti periodici emanati a livello nazionale o regionale.

- Alpinismo e/o Scialpinismo e/o Escursionismo (estivo o invernale): Praticabile seguendo le indicazioni di distanziamento come indicato e di uso della mascherina e lavaggio mani
- Eliski: non praticabile per spazio disponibile ristretto sull'elicottero

- Vie ferrate: Praticabile seguendo le indicazioni di uso della mascherina e disinfezione delle mani e corde/catene e materiale.
- Arrampicata su ghiaccio: rivalutazione nel prossimo inverno in base all'andamento della pandemia
- Arrampicata su roccia: Praticabile seguendo le indicazioni di uso della mascherina e disinfezione delle mani e corde/catene e materiale
- Alpinismo extraeuropeo: al momento da valutare in base ad apertura delle frontiere e fortemente sconsigliato per inattendibilità situazioni in alcune aree e per problematicità in caso di esordio di malattia in paese extraeuropeo. Da notare che nessuna compagnia copre i trasferimenti sanitari in corso di pandemia.
- Canyoning: Praticabile seguendo le indicazioni di uso della mascherina e disinfezione delle mani.
- Lavori in quota: la commissione nazionale paritetica per la prevenzione degli infortuni, l'igiene e l'ambiente di lavoro il 14/04 ha emanato un protocollo di regolamentazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus CoVid-19 negli ambienti di lavoro del settore edile in termini di informazione, rilevazione della temperatura, igiene delle mani e distanza. Invitiamo a fare riferimento a esse.

Alla stesura di questo documento hanno partecipato alcuni soci della Società Italiana di Medicina di Montagna: dott. Giancelso Agazzi, dott. Marco Battain, dott.ssa Antonella Bergamo, dott.ssa Annalisa Cogo, dott. Franco Finelli, dott. Guido Giardini, dott. Francesco Marchiori, dott.ssa Simona Mrakic-Sposta, dott.ssa Oriana Pecchio, dott. Andrea Ponchia, dott.ssa Lorenza Pratali, dott. Giacomo Strapazzon.