

CONSIDERAZIONI SULL' AUTOGESTIONE DELLA SALUTE

Non crediamo né giusto né efficace delegare ai decreti del governo e all'apparato repressivo dello Stato la tutela della nostra salute.

Le informazioni contraddittorie e le linee guida dettate preminentemente dalla salvaguardia degli interessi dei padroni, spesso poco chiare, contrastanti e volutamente ambigue, lasciano ampio arbitrio e copertura agli abusi delle guardie nell'applicarle. Il virus, il lockdown, le condizioni materiali e le possibilità di curarsi non sono uguali per tutti. Non siamo mai stati sulla stessa barca dei politicanti e dei padroni e men che meno lo saremo di questi tempi.

Questo implica ANCORA DI PIU' un esercizio di responsabilità e di autonomia, è necessario non sacrificare in primis la nostra capacità di decidere per noi stessi e con gli altri quali comportamenti tenere.

Tutelare la nostra salute significa, oggi più che mai, contestare il potere che lo stato esercita sulle nostre vite servendosi anche della medicina. Abbiamo deciso di scrivere qualche idea su come agire nel contesto in cui ci troviamo a vivere, e alcune questioni su cui pensiamo sia utile ragionare.



Presumendo che con questa situazione faremo i conti ancora a lungo, può essere utile stabilire alcuni riferimenti e standard di precauzione che siano anche sostenibili, affinché i costi di ciò che si mette in campo per tutelarsi dal virus non superino i benefici, consapevoli delle diverse trame e dimensioni che compongono la nostra salute, fatta anche di intimità, relazioni e affettività.

Il virus esiste e per qualcuna ammalarsi può essere peggio che per qualcun' altro.

COME GESTIAMO IL RISCHIO DEL CONTAGIO?

In primo luogo basando le nostre relazioni sul consenso, tenendo a mente che ciò vale anche in assenza di pandemie.

LE MASCHERINE SERVONO SOPRATTUTTO
PER NON ESPORRE GLI ALTRI AL RISCHIO
DI CONTAGIARSI. PRIMA DI AVVICINARTI
A QUALCUNO, SOPRATTUTTO SE
NON LA PORTI



CHIEDI IL
SUO
CONSENSO

↑
SE QUESTO
CE LO RIGORDI
AMO PURE
IN TEMPI DI
PAURE, ABBIAMO
FATTO 13

Se si hanno i sintomi e non si fa il tampone, è importante tenere in considerazione la situazione delle persone con cui si è venuti in contatto, che potrebbero avere invece la necessità di sapere se sono positive o meno.

Nelle procedure per tracciare i contatti dei positivi potrebbero esserci richiesti nomi da parte dell'asl di conviventi o contatti stretti. Sapendolo è bene informare prima le persone in questione e regolarsi, finché è possibile, sulla base del consenso. Qualcuno potrebbe avere necessità di fare il tampone e quindi fornire il nome all'asl diventerebbe la scelta migliore o al contrario qualcuna potrebbe preferire gestire autonomamente le precauzioni da prendere, non dare per scontata nessuna delle due ipotesi.

Un'ipotesi più articolata potrebbe essere ragionare per cerchi concentrici: esiste un gruppo di persone più ristretto nei confronti delle quali il livello di precauzione che si decide di tenere è il più basso. Lo Stato ha individuato nel nucleo familiare e nei rapporti lavorativi questo gruppo di persone. Decidiamo noi le persone che sentiamo più vicine e di cui più ci fidiamo e che vogliamo includere in questa cerchia più affine, aumentando progressivamente la disponibilità ad ampliare le tutele man mano che ne 'usciamo'. Consideriamo le persone coinvolte rimanendo disposti a ridiscutere le modalità delle nostre interazioni con l'evolversi dei bisogni e dei desideri individuali che emergono.

Qualora ci si ammali con il ragionevole dubbio di aver contratto il virus si può decidere di rivolgersi al medico di base o di guardia per prenotare un tampone oppure autogestire la propria salute e il proprio periodo di precauzione.



EURADI PIÙ LA TUA IGIENE
PERSONALE E TIENI

SE NOTI

CONVULSIONI PIÙ
AFFETTUOSI E
DISPONIBILI
NON TI ALLARMIARE
LO FA.

PULITI GLI AMBIENTI
IN CUI VIVI.
AIUTA ANCHE
L'UMORE

Qualora si renda necessario un tampone privato, considerare la possibilità di gestire insieme la spesa.



A fronte di una positività al virus sarà importante non considerare la malattia e il conseguente isolamento fisico come qualcosa di 'neutro', ma prendersi cura di sé stesse e delle altre in tutti i sensi.

In questo mondo, quando ci ammaliamo e abbiamo paura di soffrire e di morire siamo spesso trattati alla stregua di macchine da aggiustare per ritornare al massimo dell'efficienza nel minore tempo possibile.

Sappiamo invece di dover tenere in considerazione un equilibrio molto più complesso che coinvolge la nostra intimità, l'affettività e le nostre relazioni, con gli altri e con l'ambiente.

Attenzione a non cadere nella trappola di additare "l'untore": essere contagiati involontariamente da qualcuno della nostra cerchia ristretta è già un peso che la persona coinvolta si porta dietro.

Nel caso in cui alcuni comportamenti ci sembrassero leggeri o irresponsabili chiederne conto è giusto, dare per scontate le motivazioni di chi li ha tenuti invece non lo è.

Considerare sempre che le informazioni sulla salute sono informazioni delicate e che farle circolare in modo improprio può avere effetti e ricadute sulla vita delle persone, è sempre utile porsi il problema di come trattarle.

Non tutti potrebbero essere nelle condizioni di lasciare il proprio nome, la raccolta di liste dei nomi di partecipanti ad un'iniziativa al fine di tracciare possibili contagi può essere problematica.

MANGIA CIBI SANI, LEGGERI, DI STAGIONE
E NON TRATTATI, LA GRANDE DISTRIBUZIONE
FA SCHIFO (ANCHE SENZA COVID)
MEGLIO IL CONTADI

NO, SE PUOI:
SETI ANNAI
DI EVITARE
ALCOHOL

(E GRAZIE
AL PAZZO
DI RAI
TU...)



SFORZATI
FONO E

I PADRONI E LO STATO
NON HANNO MAI SMESSO DI
FARCI LA GUERRA A CAUSA
DEL COVID, CHE ANZI SI STA
RIVELANDO UN'OCCASIONE
EPOCALE DI ATTACCO ALLE
CONDIZIONI DI VITA DI
MILIONI DI SFRUTTATI.
QUINDI, PER CHI HA DECISO
DI LOTTARE PER LA PROPRIA
LIBERTÀ E
L'AUTODETERMINAZIONE,
PER CHI È IN CARCERE,
IN UN CPR, AL LAVORO,
PER CHI NON HA SOLDI PER
CURARSI O PER MANGIARE,
NON HA UNA CASA,
ORGANIZZARSI NON È UNA
QUESTIONE RIMANDABILE
A TEMPI MIGLIORI

OGNI ESPERIENZA,
E ANCHE LA
'MALATTIA',
PUÒ TRASFORMARSI
IN UN'OCCASIONE DI
ALIENAZIONE O
RIAPPROPRIAZIONE

E COSÌ OGGI, ANCHE
PER NOI, QUESTA
SITUAZIONE, PUÒ
DIVENTARE
UN'OCCASIONE DI
ALIENAZIONE O
RIAPPROPRIAZIONE

BEVANDA IDRATANTE, UTILE IN
CASO DI PERDITA DI LIQUIDI E
MINERALI (FEBBRE, SUDORAZIONE)

1 Lt ACQUA (MEGLIO SE DI COCO)

2 g SALE

3 g BICARBONATO

PER DOLEIFICARE:

2 cucchiaini di ZUCCHERO INTERCALE

100 ml succo di FRUTTA

100 ml di FRULLATO DI FRUTTA

(BANANE = POTASSIO
PERONI = VITAMINA C
MANDARIE = MAGNESIO
KIWI = POTASSIO, VITAMINA
NA, K, B3)