



LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Coronavirus: nuovi modi di abbracciarsi

Autore: Denise Ubbriaco | 16/07/2020



Come stringere i propri affetti per evitare eventuali contagi?

Passi la quarantena, passi il lungo periodo di lockdown, passino i divieti, le restrizioni e le continue videochiamate sui social e sulle varie piattaforme per restare in contatto con i propri cari e con i colleghi di lavoro. Passino le relazioni a distanza (c'è chi era già abituato). Passino pure i saluti gomito a gomito. Il Coronavirus ci ha portati a stravolgere le nostre abitudini e a rinunciare anche a ciò che, probabilmente, qualcuno dava per scontato, come i baci (quelli rubati,

quelli di amicizia, quelli di affetto, quelli passionali), le carezze e gli abbracci. Ecco forse, siamo riusciti ad abituarci a tutto fino ad oggi, come all'uso delle mascherine e dei guanti, alla continua igienizzazione delle mani, alla sanificazione dei locali, alla disinfezione delle superfici. Alcuni si sono adattati allo smart working. Tanti altri hanno imparato ad usare uno smartphone e si sono incartati con il touchscreen (possibile che ancora ci sia qualcuno che non lo sappia usare? Sì, possibile, ndr). Gli studenti hanno seguito le lezioni a distanza, gli universitari hanno sostenuto anche gli esami a distanza e discusso le proprie tesi telematicamente. Eppure, ad una cosa difficilmente ci siamo abituati: all'assenza di abbracci.

È difficile abituarsi a tenere la debita distanza dai nostri affetti, dai nostri cari (che magari non vediamo da mesi), da coloro che sono più suscettibili al **rischio di contrarre il virus** (ad esempio, chi soffre di una particolare patologia o gli anziani).

Quanti avrebbero voluto stringere in un caldo **abbraccio** chi in questa fase 3 ha subito una perdita? Quanti ancora avrebbero voluto rassicurare con un gesto di affetto chi sta attraversando un periodo difficile della sua vita? Quanti avrebbero voluto congratularsi e saltare di gioia per festeggiare il raggiungimento di un obiettivo importante? Gli abbracci possono racchiudere una miriade di emozioni e significati. È scientificamente dimostrato che il **bisogno emotivo di contatto** è una necessità per la nostra esistenza. Quando due persone si uniscono in un abbraccio si manifesta una sorta di sincronizzazione cerebrale sull'elettroencefalogramma, con risvolti positivi sul benessere psicofisico. Gli studi hanno dimostrato che si innalza il livello di ossitocina, l'**ormone del benessere** che riduce ansia e paura e offre una sensazione di calma.

Il *New York Times* ha precisato che **gli abbracci riducono lo stress**, calmando il nostro sistema nervoso simpatico, che nei periodi di forti preoccupazioni rilascia gli ormoni dello stress, dannosi per il nostro organismo. Visti gli innumerevoli vantaggi legati a questa forma di affetto, viene da domandarsi: «Come abbracciarsi senza rischiare il **contagio da Coronavirus**? C'è un modo sicuro per **abbracciarsi ai tempi della pandemia?**».

La scienziata della Virginia Tech, Linsey Marr, intervistata dal *New York Times*, ha calcolato che il rischio di esposizione durante un breve abbraccio può essere sorprendentemente basso, anche se si abbraccia una persona che non sapeva di

essere infetta.

Nuovi modi di abbracciarsi in modo sicuro

In questo periodo, si consiglia di evitare gli abbracci, specialmente se si tratta di persone poco conosciute. Ma se proprio non riusciamo a rinunciare a stringere tra le braccia i nostri cari, è bene prendere alcune precauzioni. Il *Corriere della Sera* ricorda che per **abbracciarsi in modo sicuro** i volti devono essere posizionati verso direzioni opposte, così il respiro delle due persone non si incrocia e non si viene in diretto contatto con le particelle espirate. Un altro modo per abbracciarsi può essere stringere una persona mentre è di spalle. Ovviamente, bisogna indossare la mascherina.

Indossare la mascherina riduce il rischio di incontrare droplets grandi. «Ma è anche vero che il rischio di contagio da aerosol, con goccioline piccole e un tempo di permanenza limitato è molto basso, soprattutto se ci si trova all'aperto», precisa Giorgio Buonanno, professore di Fisica tecnica all'Università di Cassino e alla Queensland University of Technology di Brisbane, in Australia,

Ecco alcuni accorgimenti da seguire:

- meglio abbracciarsi all'aperto, in quanto il rischio di contagio si abbassa anche di 20 volte rispetto agli ambienti chiusi;
- è consigliabile non toccare il corpo o i vestiti dell'altra persona con il viso o con la mascherina;
- è evidente, ma meglio ribadirlo, che non bisogna abbracciare persone che tossiscono o presentano altri sintomi di Covid-19;
- bisogna **evitare il contatto prolungato**;
- non bisogna parlare o tossire. Alcuni esperti suggeriscono addirittura di trattenere il respiro. Giorgio Buonanno sottolinea che: «Certamente se si trattiene il respiro non si emettono particelle potenzialmente contagiose e quindi il rischio si abbassa ulteriormente»;
- dopo l'abbraccio, bisogna allontanarsi di almeno un paio di metri così da non respirare uno vicino all'altro;
- bandite lacrime e nasi che colano: aumentano il rischio di entrare in contatto con liquidi che contengono il virus;
- come sempre, bisogna lavare le mani.

Quali sono gli abbracci pericolosi?

Evita l'abbraccio frontale e quello **faccia a faccia**, quello con il volto posizionato nella stessa direzione perché il respiro di ogni persona si trova nella zona di respirazione dell'altra.

Giorgio Buonanno, su *Il Corriere della Sera*, sottolinea che: «Gli abbracci, rappresentano un rischio minore rispetto a una conversazione faccia a faccia perché il **tempo dell'abbraccio** è di qualche secondo. Inoltre durante l'abbraccio la direzione visiva è differente, per questo il momento più rischioso è quando due persone si avvicinano e respirano vicine e alla fine, quando si allontanano».