



COVID-19

Informazioni utili

Seguire gli aggiornamenti su www.salute.gov.it

COME RIDURRE IL RISCHIO DI INFEZIONE DA COVID-19

✓ Cosa Fare

- coprire la bocca e il naso con un fazzoletto o la manica del gomito (non le mani) quando si tossisce o si starnutisce
- mettere immediatamente i fazzoletti usati in contenitore possibilmente apposto e con coperchio
- lavarsi spesso le mani con acqua e sapone (ogni volta per almeno 20 secondi) o usare il gel igienizzante per le mani, se il sapone e l'acqua non sono disponibili
- **evitare strette di mano**
- evitare luoghi affollati e contatto ravvicinato con altre persone, 1 metro sembra una distanza di sicurezza accettabile)



COME RIDURRE IL RISCHIO DI INFEZIONE DA COVID-19

X Cosa NON Fare

- non toccare gli occhi, il naso o la bocca se le mani non sono pulite.
- se avete avuto contatti stretti con persone infettate da COVID-19 negli ultimi 14 giorni.



- **NON** andate in ambulatorio dal medico di medicina generale, in farmacia o in ospedale
- **Solo se presentate sintomi (febbre, tosse) chiamate subito il vostro medico o il 1500, o i numeri verdi Regionali dedicati**, e rimanete in casa ed evitate il contatto ravvicinato con altre persone

NUMERI VERDI REGIONALI DEDICATI

- **Abruzzo**
ASL n. 1 L'Aquila: 118
ASL n. 2 Chieti-Lanciano-Vasto: 800860146
ASL n. 3 Pescara: 118
ASL n. 4 Teramo: 800 090 147
- **Basilicata:** 800 99 66 88
- **Calabria:** 800 76 76 76
- **Campania:** 800 90 96 99
- **Emilia-Romagna:** 800 033 033
- **Friuli Venezia Giulia:** 800 500 300
- **Lazio:** 800 118 800
- **Liguria:** 112
- **Lombardia:** 800 89 45 45
- **Marche:** 800 93 66 77
- **Molise:** 0874 313000 e 0874 409000
- **Piacenza:** 0523 317979:
lunedì - venerdì, 8 - 18, sabato 8 - 13
- **Piemonte:** 800 333 444
- **Puglia:** 800 713 931
- **Sardegna:** 333 61 44 123
- **Sicilia:** 800 45 87 87
- **Toscana:** 800 55 60 60
- **Trentino Alto Adige:** 800 751 751
- **Provincia aut. di Trento:** 800 86 73 88
- **Umbria:** 800 63 63 63
- **Val d'Aosta:** 800 122 121
- **Veneto:** 800 46 23 40

Attivo anche il n° di pubblica utilità 1500 del Ministero della Salute.

LA MASCHERINA

1. **Prima di indossare una mascherina, pulire le mani** con un disinfettante a base di alcol o con acqua e sapone
2. Nel coprire la bocca e il naso, assicurarsi che **non vi siano spazi tra il viso e la mascherina**
3. **Evitare di toccare la mascherina mentre la si utilizza** e, se necessario farlo, pulire prima le mani con un detergente a base di alcool o acqua e sapone
4. Sostituire la mascherina con una nuova non appena è umida e **non riutilizzare quelle monouso**
5. **Toglierla rimuovendola da dietro**, senza toccare la parte anteriore e **buttarla subito in un contenitore chiuso; pulire le mani** con un detergente a base di alcool o acqua e sapone

Se non segui queste regole per indossare, rimuovere e smaltire **in modo corretto la mascherina**, questa può diventare una fonte di infezione, invece di ridurre il rischio di contagio, per i germi che potrebbero depositarsi sopra.



Vedi il [videotutorial](#) sul sito web OMS

DEVE FARE IL TAMPONE SOLO CHI

- ☑ presenta uno dei seguenti sintomi: tosse, febbre e difficoltà respiratoria, che richieda il ricovero o meno
- ☑ e nei 14 giorni precedenti:
 - è stato a stretto contatto con un caso confermato o probabile di infezione Covid-19

OPPURE

- proviene o ha soggiornato in aree con presunta trasmissione in comunità

* chi non ha sintomi non deve fare il tampone, anche se proviene da aree a rischio

EUROPEAN CENTER FOR DISEASE PREVENTION AND CONTROL



COME ISOLARSI SE SI SOSPETTA DI AVERE IL CORONAVIRUS?

Se c'è la possibilità di avere contratto il coronavirus, le autorità sanitarie potrebbero richiedere l'**isolamento volontario, comunque raccomandabile**



Questo significa che per circa **14 giorni**, o fino a quando richiesto dalle autorità dovrete :



- **Rimanere a casa**
- **Non** andare al lavoro, a scuola o in luoghi pubblici
- **Non** utilizzare i mezzi pubblici o i taxi
- Chiedere ad amici, familiari o servizi di consegna di effettuare le **commissioni per voi**
- **Evitare** di ricevere **visite non necessarie** a casa

* Il contatto può avvenire entro 14 giorni prima o dopo la manifestazione della malattia nel caso in esame

DPCM 22/02/2020

Tra le cose salutari da fare:

- Leggere un libro
- Fare ginnastica o yoga
- Imparare qualcosa su youtube
- Ascoltare buona musica
- Chiamare le persone care anziane più sole in questo periodo

materiale tradotto da www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19



È UN CONTATTO STRETTO (A PIÙ ALTO RISCHIO) CON UN CASO PROBABILE O CONFERMATO DI COVID-19 :

- chi vive nella stessa casa di un caso
- chi è stato a contatto faccia a faccia o nello stesso ambiente chiuso
- un operatore sanitario che assiste il caso, o il personale di laboratorio addetto al trattamento dei campioni biologici
- chi ha viaggiato in aereo nella stessa fila o nelle 2 file antecedenti o successive, i compagni di viaggio, gli addetti all'assistenza, i membri dell'equipaggio addetti alla sezione dell'aereo dove il caso era seduto. Se il caso aveva sintomi gravi o si è spostato nell'aereo durante il viaggio, diventano contatti stretti tutti i passeggeri seduti nella stessa sezione dell'aereo o tutto l'aereo.

* Il contatto può avvenire entro 14 giorni prima o dopo la manifestazione della malattia nel caso in esame

DPCM 22/02/2020