

Le 7 dritte per combattere il COVID -19 che tutti dovrebbero sapere ...



Che cos'è il COVID-19?

Un virus che causa sintomi simili a quelli influenzali (febbre, tosse, difficoltà a respiratoria) e che si diffonde molto velocemente. Si trasmette quando si sta troppo vicini a qualcuno che è infetto o si toccano superfici che quest'ultimo ha contaminato toccandole o starnutendoci o tossendoci sopra.

Resta pulito !

COVID-19 si trasmette come l'influenza stagionale, perciò lavati le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi (sì, devi contare... oppure cantare!). Se non c'è un lavandino nelle vicinanze, usa un gel igienizzante per le mani. E se devi tossire o starnutire, fallo nella piega del gomito.

Lo sto bene... perché devo stare a casa?

Anche se credi di essere in piena forma, puoi essere un portatore del virus e quindi trasmetterlo agli altri. Loro potrebbero non essere fortunati come te ed ammalarsi gravemente. Perciò resta a casa!

Come essere d'aiuto

Diffondi informazioni accurate sul coronavirus... invece di spargere germi! Telefona ai tuoi cari e resta in contatto con i tuoi amici. E non dimenticare di lavarti quelle mani!

1

2

3

4

5

6

7

Distanza Fisica?

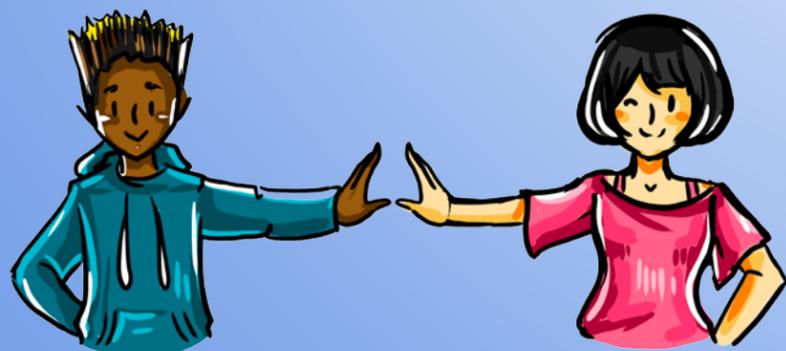
«Distanziamento Sociale» Questo non significa che devi cancellare il tuo profilo su Instagram, Snapchat o TikTok. Siccome per il COVID può essere trasmesso per via aerea, è importante restare a "distanza di starnuto" (circa 2 metri) dagli altri.

Se inizi a sentirti male, fallo sapere !

Quanto prima, tanto meglio! Non è niente di grave avere il naso che cola. Lascia che un adulto o un medico siano avvertiti del fatto che non ti senti bene.

Resta calmo

Potresti vedere in giro un sacco di gente che compra forniture annuali di carta igienica, perciò è naturale sentirsi spaventati. Questo tipo di reazioni sono normali, ma se noti che la tua ansia sta aumentando, parlane con un amico o un membro della tua famiglia. Se hai un animale in casa, gioca con lui, oppure leggi il tuo libro preferito, scrivi, crea dei meme divertenti, guarda dei video buffi o prova a distrarti dando una mano con le faccende di casa.



Materiale realizzato dai membri del "Progetto per la Consapevolezza su COVID-19" (COVID-19 Health Literacy Project) in collaborazione con la Harvard Health Publishing

Recensito da:
Rachel Conrad, MD
Gene Beresin, MD, MA
Baruch Krauss, MD, EdM
Edwin Palmer, MD, MPH
Janis Arnold, MSW, LICSW
Chloë Nunneley, MD
Carolyn Snell, PhD
Kristin Barton, MA, CHES
Erin Graham