

Prevenire la diffusione di COVID-19

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

Resta a casa il più possibile, eccetto che per ricevere assistenza medica!



Mantieni almeno due metri di distanza dalle altre persone, anche se queste non sembrano essere malate. Verifica attentamente quali siano le normative decise dalla tua comunità locale per quanto riguarda la possibilità di uscire dalla propria abitazione.

Lavati le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi prima di mangiare o cucinare ed ogni volta che starnutisci, tossisci, ti soffi il naso o visiti qualunque luogo pubblico.



Se non puoi lavarti con acqua e sapone, usa un gel idro-alcolico per la disinfezione delle mani che contenga almeno il 60% di alcool.

Evita di toccarti gli occhi, il naso e la bocca.



Il virus può sopravvivere su certe superfici anche per alcuni giorni. Puoi facilmente infettarti se ti tocchi gli occhi, il naso o la bocca dopo aver toccato con le mani delle superfici contaminate.

Pulisci e disinfetta accuratamente tutte le superfici che vengono toccate sovente.



Non dimenticarti di pulire anche tutti gli oggetti che vengono usati spesso, come telefoni cellulari, chiavi, pomelli delle porte, tablet e telecomandi. A questo scopo, puoi usare soluzioni alcoliche ad almeno il 70% o prodotti per la casa a base di candeggina.

Tossisci o starnutisci in un fazzoletto di carta o nella piega del gomito.



Il coronavirus è trasmesso principalmente attraverso le goccioline di aerosol che si generano quando una persona infetta tossisce o starnutisce vicino agli altri.

Pensa in anticipo a come prenderti cura di te stesso e dei tuoi cari.



Le persone anziane e quelle affette da patologie croniche sono i soggetti a più alto rischio e dovrebbero confrontarsi con il proprio medico su come proteggersi al meglio. Stila una lista con i tuoi contatti di emergenza e identifica uno spazio circoscritto della tua abitazione da poter destinare ai membri della tua famiglia che si fossero ammalati.

Cosa fare

- ✓ Resta a casa a meno che tu non debba ricevere assistenza medica. Se presenti sintomi severi, chiama il 911.
- ✓ Lavati spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi (o usa una soluzione disinfettante idro-alcolica contenente almeno il 60% di alcool).
- ✓ Copriti la bocca con la piega del gomito o la manica del maglione quando tossisci o starnutisci.
- ✓ Resta sempre aggiornato visitando i siti web ufficiali dedicati al COVID-19, che sono messi a disposizione dalla tua azienda sanitaria locale, dal [CDC](https://www.cdc.gov) e dall'[OMS](https://www.who.int).
- ✓ Resta in contatto con amici e familiari attraverso telefonate e/o videochiamate.

Cosa NON fare

- ✗ NON uscire di casa e NON riuniti in gruppo con altre persone per ragioni che non siano essenziali.
- ✗ NON indossare la mascherina o i guanti a meno che tu non sia malato o ti stia prendendo cura di una persona malata.
- ✗ NON usare le mani per coprire la bocca quando tossisci o starnutisci.
- ✗ NON raccogliere informazioni da fonti non verificate, poiché potrebbero essere errate e/o fuorvianti.
- ✗ NON recarti di persona a far visita ad amici e familiari, perché potreste esporvi reciprocamente ad un maggior rischio di infezione.

Data dell'ultimo aggiornamento: 3/23/20