



## COVID-19: raccomandazioni per la popolazione

Stato al: 06.03.2020

### Raccomandazioni generali

#### Lavarsi le mani.

Lavarsi regolarmente le mani con acqua e sapone o con un apposito disinfettante.

#### Tossire e starnutire in un fazzoletto di carta.

Coprirsi il naso e la bocca con un fazzoletto quando si tossisce o si starnutisce. Gettare il fazzoletto usato nella spazzatura e lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone.

#### Tossire e starnutire nella piega del gomito.

Se non sono disponibili fazzoletti di carta, tossire e starnutire nella piega del gomito.

#### In caso di comparsa di sintomi.

Se si hanno difficoltà respiratorie, tosse o febbre, restare a casa. Non recarsi più negli spazi pubblici. Contattare immediatamente, dapprima per telefono, un medico o un'istituzione sanitaria.

#### Evitare di mettere in pericolo le persone particolarmente a rischio.

Evitare di fare visita ai conoscenti ricoverati in ospedale o che sono ospiti di case di cura. Se la visita è necessaria, rivolgersi al personale curante e seguirne le raccomandazioni.

#### Evitare i contatti ravvicinati, anche sui mezzi pubblici.

- Durante le attese in stazione o alla fermata dell'autobus, restare il più possibile lontani dalle altre persone.
- Ridurre gli spostamenti nel tempo libero. Se possibile, evitare di viaggiare nelle ore di punta.
- Sui mezzi pubblici, restare il più possibile lontani dalle altre persone e applicare le regole di igiene e le raccomandazioni di comportamento.
- Se si presentano sintomi di malattie respiratorie (per esempio tosse e febbre), evitare se possibile di utilizzare i mezzi pubblici.

### Raccomandazioni per le persone dei gruppi vulnerabili

#### Quali sono le persone più a rischio?

- Le persone a partire dai 65 anni
- Le persone di ogni età affette dalle seguenti malattie
  - Cancro
  - Diabete
  - Ipertensione arteriosa
  - Malattie cardiovascolari
  - Malattie croniche delle vie respiratorie
  - Malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario

A chi si riconosce in una di queste situazioni si consiglia di seguire le seguenti raccomandazioni:

Evitare i contatti non necessari.

- Evitare i mezzi di trasporto pubblico nelle ore di punta.
- Fare la spesa al di fuori delle ore di maggiore affluenza o farsela consegnare a casa, per esempio da familiari, amici, vicini di casa ecc.
- Evitare le manifestazioni pubbliche (teatri, concerti, manifestazioni sportive).
- Evitare le riunioni professionali e private non indispensabili.
- Evitate gli appuntamenti per il lavoro e privati non necessari
- Riducete al minimo le visite nelle case per anziani, negli istituti di cura e negli ospedali
- Evitate i contatti con le persone malate

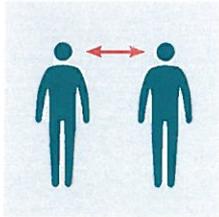
**In caso di comparsa di sintomi.**

Se si hanno difficoltà respiratorie, tosse o febbre, restare a casa. Non recarsi più negli spazi pubblici. Contattare immediatamente, dapprima per telefono, un medico o un'istituzione sanitaria. Segnalare che si è una persona particolarmente a rischio e che si presentano sintomi.

# NUOVO CORONAVIRUS

## INFORMAZIONI

### NOVITÀ



Tenersi a distanza



In caso di **febbre**  
e **tosse** rimanere  
a casa



In caso di dubbio:

- non andare  
al pronto soccorso  
per limitare il  
rischio di contagio.

- contattare il  
proprio medico  
di famiglia se  
si ritiene di essere  
stati contagiati.

In caso di domande  
chiamare la hotline  
al numero  
**0800 144 144**,  
attiva tutti i giorni  
dalle 7.00 alle  
22.00.

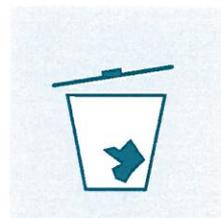
### ALTRETTANTO IMPORTANTE



Lavarsi  
accuratamente  
le mani



Evitare le strette  
di mano



Gettare il fazzoletto  
usato in un cestino



Tossire o starnutire  
in un fazzoletto  
o nella piega  
del gomito



Non toccarsi  
bocca, occhi  
e naso con le mani



Usare  
la mascherina  
solo se si sospetta  
di essere malati  
o se si assistono  
persone malate



Non prendere  
antibiotici se non  
prescritti dal medico

# NUOVO CORONAVIRUS

## PROTEZIONE DELLE PERSONE PIÙ VULNERABILI

### Raccomandazioni per le persone vulnerabili (come anziani, persone affette da malattie croniche)



Limitare i contatti per ridurre il rischio di contagio



Evitare il più possibile i luoghi affollati



In caso di dubbio:

- **non andare al pronto soccorso** per limitare il rischio di contagio.

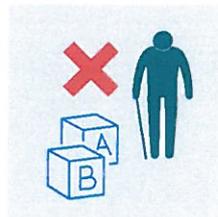
- **contattare il proprio medico di famiglia** se si ritiene di essere stati contagiati.

In caso di domande chiamare la hotline al numero **0800 144 144**, attiva tutti i giorni **dalle 7.00 alle 22.00**.

### Raccomandazioni per familiari e amici



Rimanere in contatto regolare con i propri cari privilegiando il telefono



Evitare che le persone vulnerabili accudiscano bambini con sintomi influenzali

### Comportamenti preventivi



Lavarsi accuratamente le mani



Evitare le strette di mano



Gettare il fazzoletto usato