

Coronavirus (COVID-19)

AIUTIAMOCI L'UN L'ALTRO - NORME IGIENICHE

CARO UTENTE, ecco alcuni consigli utili divulgati dall'Istituto Superiore di Sanità, Organizzazione Mondiale della Sanità e Ministero della salute

- 1. Lavati spesso le mani con acqua e sapone.** Il lavaggio con acqua e sapone, se ben effettuato, garantisce una perfetta igiene delle mani. **NON è NECESSARIO** andare a caccia di gel o soluzioni disinfettanti.



- 2. Copri bocca e naso con fazzoletti monouso (da smaltire immediatamente) se starnutisci o tossisci. Se non hai un fazzoletto usa la piega del gomito e poi lava le mani. Evita di toccarti occhi, naso e bocca con le mani.**

Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

Durata dell'intera procedura: 40-60 secondi



Fonte dati: http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_339_allegato.pdf

- 3. Mantieni una certa distanza – almeno un metro – dalle altre persone, in particolare quando tossiscono, starnutiscono o se hanno la febbre.**
- 4. Se presenti febbre, tosse o difficoltà respiratorie e sospetti di essere stato in stretto contatto con una persona affetta da Covid-19: rimani in casa, non recarti al pronto soccorso ma chiama al telefono il medico di famiglia o il pediatra. Oppure chiama il numero verde 800 89 45 45 (numero Regione Lombardia).**



5. Quando va indossata la mascherina chirurgica?

- **Se hai sintomi di malattie respiratorie**, come tosse e difficoltà respiratorie
- Se stai prestando assistenza a persone con sintomi di malattie respiratorie.
- **Non è necessaria per la popolazione generale** in assenza di sintomi di malattie respiratorie.

Come indossare la mascherina chirurgica?



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, facendo in modo che quest'ultima copra fin sotto il mento.
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. Per togliere la mascherina, rimuoverla da dietro e non toccare la parte anteriore del dispositivo. Dopo averla tolta, buttarla immediatamente in un contenitore chiuso e pulire in modo adeguato le mani.



6. Se stai a casa, mantieni uno stile di vita salutare, facendo una dieta regolare, dormendo, facendo esercizio fisico e mantenendo i contatti che ami e telefonando ai tuoi amici e ai tuoi familiari.

7. Gli animali domestici non veicolano il virus. Ricordati, però, di lavarti le mani con acqua e sapone dopo avere accudito gli animali.