

CONOSCI

Cosa è il nuovo corona virus?

I corona virus sono una grande famiglia di virus che causano malattie che vanno dal comune raffreddore a patologie più gravi. Il nuovo corona virus è un ceppo nuovo, finora non identificato nell'uomo. Il COVID-19 è una malattia infettiva causata dall'ultimo corona virus che è stato scoperto (SARS-CoV-2).

Come si diffonde il virus?

La gente può ammalarsi di COVID-19 interagendo con coloro che hanno il virus, attraverso l'inalazione di piccole gocce che vengono emesse dalle persone con il COVID-19 per mezzo della tosse o degli starnuti, o toccando superfici contaminate.

Quali sono i sintomi?

Molte persone che prendono l'infezione accusano un lieve malessere e poi guariscono, ma la malattia può essere più grave per altri soggetti.

I sintomi includono un insieme di:

- Febbre
- Tosse
- Difficoltà respiratoria
- Dolori muscolari
- Stanchezza



Inserisci qui il link della tua nazione
www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china



CONOSCI - PREPARATI - PROTEGGITI

Informazioni sul COVID-19 per le
persone con malattie croniche, i
loro familiari e gli assistenti sanitari

INFORMAZIONI NAZIONALI SUL COVID-19

[Informazioni nazionali]
[Numero nazionale + xx xxx xxx xxx]

Per ulteriori informazioni:
sito web nazionale

www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china

PREPARATI

Cosa fare se hai una malattia cronica?

Come puoi prepararti

- Informati sul COVID-19 da fonti attendibili. Se assumi farmaci soggetti a prescrizione medica, rifornisciti o eventualmente ordina le medicine di cui hai bisogno.
- Tieni in casa farmaci da banco e forniture mediche (ad es. fazzolettini, termometro) per il trattamento della febbre. Per quanto possibile mantieniti attivo/a per garantirti una buona forma fisica.
- Assicurati di avere la quantità sufficiente di generi alimentari e prodotti per la casa per circa 2 o 4 settimane. Preparati un poco alla volta ed evita il panico d'acquisto.
- Attiva il social network. Contatta in anticipo la tua famiglia, gli amici, i vicini o gli operatori sanitari della tua zona e pianificate insieme cosa fare se il COVID-19 si diffonde nella tua comunità o se ti ammali.
- Segui le istruzioni delle autorità nazionali su come prepararti alle emergenze.
- Continua a praticare l'igiene generale.

Cosa devi fare se ti ammali?

Se hai dei sintomi di tosse, febbre e difficoltà respiratorie:

- Resta a casa e chiama i servizi sanitari della tua zona per un consiglio.
- Indica di quale malattia cronica soffri.

PROTEGGITI

Come puoi proteggere te stessa e gli altri



Lavati spesso le mani. Lavati le mani con acqua e sapone o, se non disponibile, utilizza un disinfettante per mani a base d'alcol:

- Prima di mangiare e dopo aver usato il bagno;
- Dopo aver soffiato il naso, tossito o starnutito;
- Dopo essere stata in luoghi pubblici;
- Dopo aver toccato superfici in luoghi pubblici;
- Dopo aver toccato altre persone.



Evita il contatto con i malati, in particolare quelli con la tosse.



Evita di toccarti il viso, il naso e gli occhi.



Evita incontri, eventi e altri incontri sociali in aree dove la trasmissione del virus tra le persone è in corso.



Pratica il distanziamento sociale se il COVID-19 si sta diffondendo nella tua zona:

- Evita le moltitudini, specialmente in spazi ristretti e scarsamente ventilati.
- Fai la spesa negli orari che non sono di punta. Evita di utilizzare i mezzi pubblici nelle ore di punta.
- Fai attività motoria all'aperto invece che negli ambienti al chiuso.



Se hai la tosse, una volta che il COVID-19 si sta diffondendo nella tua zona, usa le mascherine sanitarie. Questo proteggerà coloro che ti circondano dall'infezione.