

## 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 la 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

## PREPARATI

### Come puoi prepararti

- Informati sul COVID-19 da fonti attendibili.
- Mantieniti fisicamente attivo per garantire buone condizioni fisiche.
- -Tieni a disposizione medicinali da banco e forniture mediche (ad es. fazzoletti, termometro) per il trattamento della febbre. Se assumi farmaci soggetti a prescrizione medica, rifornisciti o ordina le medicine di cui hai bisogno.
- 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 comunità e progettate insieme cosa fare quando il COVID-19 si diffonde nella tua zona o se ti ammali.
- -Pratica l'allontanamento sociale se il COVID-19 si sta diffondendo nella tua comunità.
  - 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.
- Segui le istruzioni delle autorità nazionali su come prepararti alle emergenze.
- Continua a praticare l'igiene generale.

Inserisci qui il link della tua nazione  
[www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china](http://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china)



**Resta a casa se sei malato  
Osserva la quarantena se sei  
sano ma  
sei stato esposto al virus.**

**AIUTA A COMBATTERE IL  
COVID-19.**

## 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](http://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china)

## ISOLAMENTO

### Cos'è l'isolamento a casa?

Per le persone con sintomi lievi di COVID-19, il ricovero in ospedale potrebbe non essere necessario. Piuttosto, gli operatori sanitari possono raccomandare l'isolamento a casa, per limitare l'ulteriore diffusione del virus.

Isolamento a casa, auto-isolamento o isolamento domestico significa rimanere a casa o in un ambiente riservato, in una stanza singola, dedicata, adeguatamente ventilata e preferibilmente usando un bagno apposito. Questa misura è raccomandata per le persone che mostrano i sintomi o per un certo periodo di tempo.

### *Mentre sei in isolamento domestico, osserva le seguenti regole:*

- -Non ricevere visite.
- -Solo i membri della famiglia che si prendono cura della persona che ha il COVID-19, accertato o confermato, dovrebbero rimanere a casa.
- -Tieniti lontano dalle altre persone della famiglia. Usa la mascherina, se ne hai una, quando sei nella stessa stanza con altre persone, per proteggerle.
- -Resta in una stanza ben ventilata con una finestra che può essere aperta.
- -Se non è disponibile un bagno apposito, la persona in stato di isolamento deve ripulire accuratamente la toilette dopo ogni utilizzo.
  - Usa asciugamani separati, così come utensili da cucina, bicchieri, biancheria da letto o qualsiasi altro oggetto domestico comunemente condiviso con gli altri membri della famiglia.
- -Attiva un sistema di supporto: chiedi aiuto ad amici, vicini o operatori sanitari della tua comunità per svolgere commissioni essenziali, ad esempio fare la spesa e acquistare farmaci.
- -Evitare il contatto diretto quando si interagisce con loro, ad esempio, facendo in modo che la spesa venga lasciata all'ingresso.
  - Lavati le mani subito prima e subito dopo ogni interazione con gli altri. -Segui le indicazioni degli operatori sanitari e chiamali se le tue condizioni peggiorano.

## QUARANTENA

### Che cos'è la quarantena?

### *Come puoi proteggere te stesso e gli altri*

La quarantena si riferisce alla separazione e alla limitazione dei movimenti di persone che sono state potenzialmente esposte al COVID-19, ma che sono al momento in buona salute e non presentano sintomi. In generale, la quarantena è obbligatoria e si mette in atto principalmente a casa, la durata è di almeno 14 giorni, ma in situazioni specifiche può essere fatta in un ospedale o in una struttura apposita.

Se le autorità ti richiedono o ti raccomandano di metterti in quarantena a casa, prendi in considerazione quanto segue:

- -Resta a casa (ovvero non andare al lavoro, a scuola o in luoghi pubblici) e:
  - Fai un auto-controllo sulla comparsa dei sintomi del COVID-19, inclusa la febbre di qualsiasi grado, tosse o difficoltà respiratorie. Se si manifestano i sintomi, chiama i servizi sanitari locali per farti consigliare.
  - Se hai sintomi di tosse, febbre e difficoltà respiratorie, usa mascherine mediche per proteggere dall'infezione le persone che ti circondano.
  - Organizzati con il tuo datore di lavoro per lavorare da casa, se possibile.
  - Pulisci e disinfetta la casa, in particolare le superfici che vengono toccate con frequenza e i bagni.
- Attiva un sistema di supporto: chiedi aiuto ad amici, vicini o operatori sanitari della tua zona per svolgere commissioni essenziali, ad esempio fare la spesa e acquistare farmaci.
- -Resta in contatto con familiari e amici tramite telefono, e-mail o social media.
- -Tieniti informato sul COVID-19 da fonti attendibili.
- -Mantieniti fisicamente attivo per garantirti buone condizioni fisiche.