



CORONAVIRUS 2019: COSA FARE SE...

Hai febbre, tosse, mal di gola, difficoltà respiratorie?...

1. Telefona al tuo medico di medicina generale o alla guardia medica. Se i sintomi sono gravi (febbre alta, difficoltà a respirare, confusione mentale) chiama il 118.

2. Non recarti di tua iniziativa dal medico o al Pronto Soccorso, per ridurre il rischio di contagiare altre persone!



3. Resta a casa e riduci al minimo i contatti con altre persone!



4. Quando stai vicino ad altre persone (es. familiari, persone che prestano assistenza ...) indossa una mascherina chirurgica e assicurati che anche loro la indossino!

5. Quando tossisci o starnutisci, copri il naso e la bocca con un fazzoletto monouso oppure con il gomito flesso!



6. Lavati le mani dopo esserti toccato gli occhi, soffiato il naso o aver tossito o starnutito.

7. Lavati le mani prima di toccare oggetti e superfici che possono essere toccati da altre persone!

8. Usa fazzoletti di carta monouso e gettali in sacchetti di plastica impermeabili dentro contenitori chiusi!

9. Lava frequentemente gli oggetti e le superfici con cui entri in contatto (ad es. quelle che si toccano oppure che possono essere contaminate da goccioline prodotte mentre si starnutisce, si tossisce o ci si soffia il naso). Per pulire, usa guanti e materiale monouso (es. carta) che, al termine del loro utilizzo, dovranno essere immediatamente gettati in sacchi impermeabili dentro contenitori chiusi; rimuovi lo sporco visibile usando acqua e un comune detergente, risciacqua bene e poi disinfetta con alcool etilico al 70% oppure con prodotti a base di ipoclorito di sodio (varechina) candeggina); ad ogni passaggio, usa carta o salviette pulite per evitare di ricontaminare la superficie appena detersa.

10. Lava i vestiti, gli asciugamani e la biancheria a 90°C.

11. Ventila spesso gli ambienti.



Come lavarsi le mani con acqua e sapone?



LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!



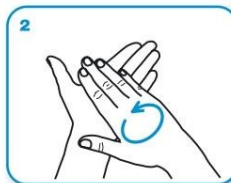
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



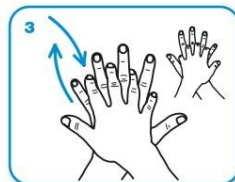
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



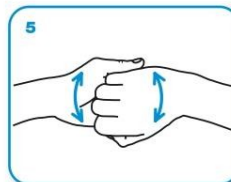
friziona le mani palmo contro palmo



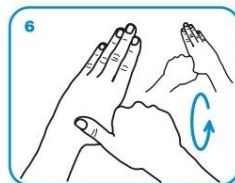
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



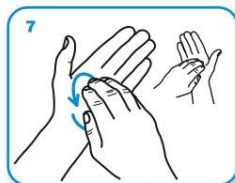
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



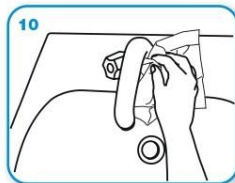
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



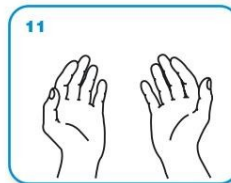
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.



Come frizionare le mani con la soluzione alcolica?

**USA LA SOLUZIONE ALCOLICA PER L'IGIENE DELLE MANI!
LAVALE CON ACQUA E SAPONE SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE!**

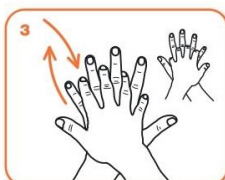
 Durata dell'intera procedura: **20-30 secondi**



Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



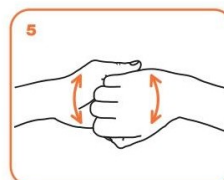
frizionare le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



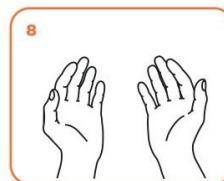
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.