




CORONAVIRUS COVID-19


10

1  Lavati le mani con il gel alcolico o con acqua e sapone il più spesso possibile. Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani. Anche se le tue mani ti sembrano pulite lavale con il gel alcolico (30 secondi) o acqua e sapone (60 secondi) il più spesso possibile.

2  Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool. Garantisci un'adeguata e regolare areazione degli ambienti.


3  Ogni volta che tossisci o starnutisci copri il naso e la bocca con un fazzoletto o con l'incavo del gomito.

4  Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico.


5  Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute, mantenendo possibilmente la distanza di almeno 1,8 m e riduci per quanto possibile le visite a parenti e conoscenti ricoverati.


6  Usa la mascherina

7  Se hai febbre, raffreddore o tosse **non recarti al Pronto Soccorso, in ospedale o in strutture ambulatoriali**, contatta il tuo medico.

8  Se hai avuto contatti stretti con casi confermati di Covid-19 o sei tornato da meno di 14 giorni dalle aree interessate all'epidemia o da zone sottoposte a quarantena, devi contattare i seguenti numeri telefonici messi a disposizione dalle Aziende sanitarie:

055 54 54 777 > Asl Toscana Centro
050 95 44 44 > Asl Toscana Nord Ovest
800 57 95 79 > Asl Toscana Sud Est

9  Rimanda le prestazioni ambulatoriali e ricoveri programmati, soprattutto in caso di presenza di sintomatologia febbrile e/o respiratoria, in accordo con il tuo medico di riferimento, per riprogrammarle successivamente.

10  Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo Coronavirus. Dopo il contatto con gli animali è sempre buona norma effettuare il lavaggio delle mani.

CORONAVIRUS COVID-19

TRE BUONE REGOLE PER LA SALUTE TUA E DI TUTTI

- 1) Se hai raffreddore, febbre o altri sintomi influenzali stai a casa e chiama il tuo medico o pediatra di famiglia, disponibile al telefono dalle ore 8 alle ore 20 tutti i giorni.
- 2) Evita per quanto possibile i luoghi affollati e comunque cerca di mantenere la distanza di almeno un metro dalle altre persone.
- 3) Lavati più volte al giorno le mani per almeno 60 secondi.

Niente panico ma comportamenti adeguati.

www.regione.toscana.it/coronavirus



Regione Toscana



Servizio
Sanitario
della
Toscana



GRC
Centro Regionale
Gestione Rischio Clinico
e Sicurezza del Paziente



ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità



I comportamenti da seguire: cura degli ambienti



Garantire un'adeguata e regolare areazione degli ambienti

Porre attenzione al regolare svolgimento delle pulizie degli ambienti pubblici soprattutto se a elevata frequentazione

Dedicare la stessa attenzione anche alle superfici soggette a frequenti contatti (es. maniglie, interruttori)

Evitare il sovraffollamento dei luoghi comuni di attesa



Se hai febbre, tosse, raffreddore ma:

NON hai avuto contatti stretti con casi sospetti o confermati di Covid-19
NON sei tornato da meno di 14 giorni dalle aree interessate all'epidemia o da zone sottoposte a quarantena

- Non c'è motivo di allarmarsi
- Non recarti al Pronto Soccorso, in ospedale o in strutture ambulatoriali
- Contatta il tuo medico
- Stai a casa e limita il più possibile gli spostamenti fino alla tua guarigione
- Indossa la mascherina se esci di casa
- Lavati le mani con il gel alcolico o con acqua e sapone il più spesso possibile
- Ogni volta che tossisci o starnutisci copri il naso e la bocca con un fazzoletto o con l'incavo del gomito

I comportamenti da seguire: il lavaggio delle mani



Anche se le tue mani ti sembrano pulite lavale spesso con il gel alcolico (30 secondi) o acqua e sapone (60 secondi)

Se le tue mani sono visibilmente sporche lavale con acqua e sapone

Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani

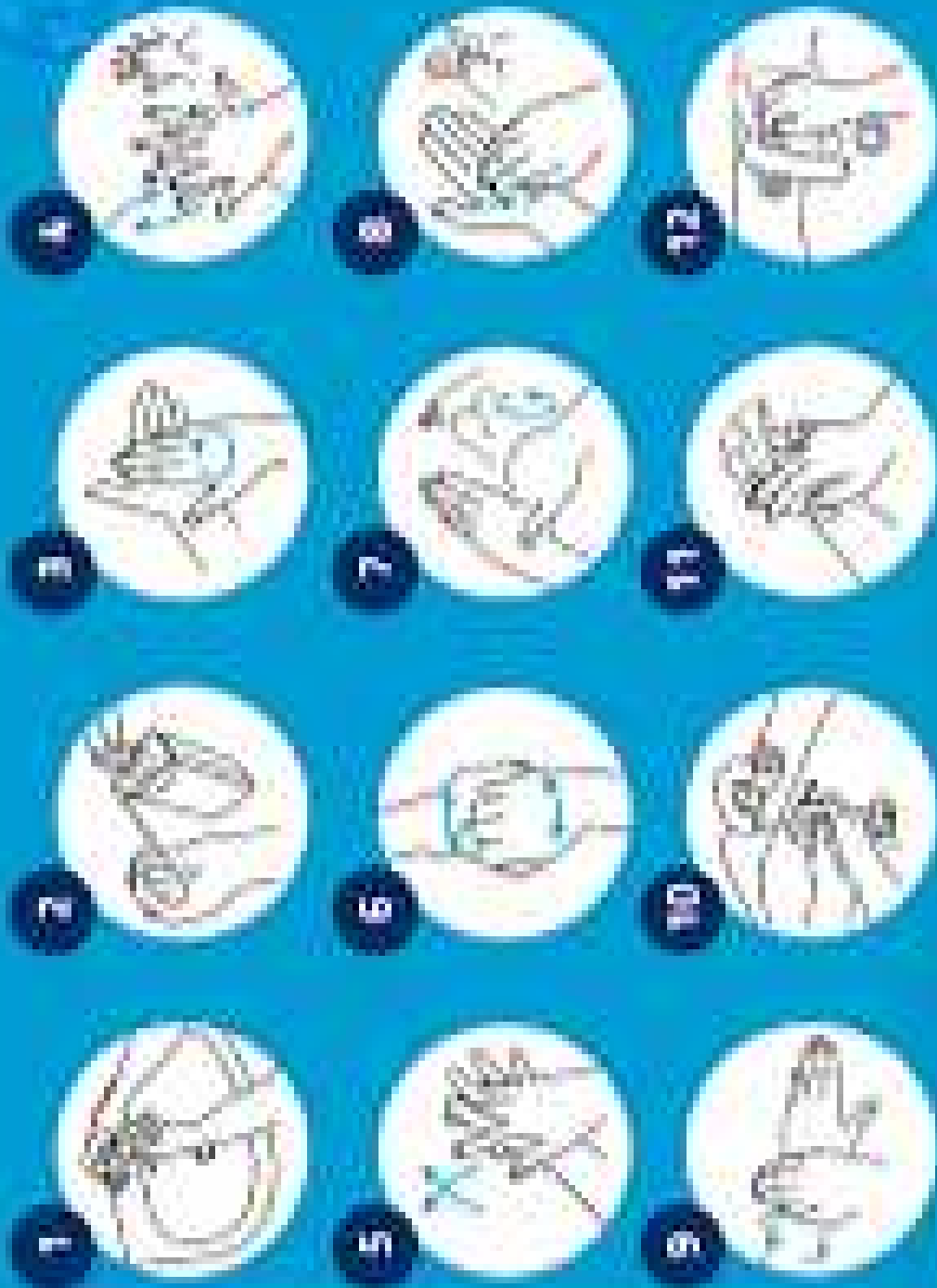
Lavati le mani:

- dopo aver tossito o starnutito
- prima di consumare cibo
- dopo aver usato il bagno
- se ti sei preso cura di un malato
- dopo aver accarezzato animali
- dopo aver toccato della spazzatura
- dopo aver usato i mezzi pubblici

Lavati sempre le mani prima, durante e dopo la preparazione del cibo soprattutto dopo aver toccato alimenti crudi

Come lavare le tue mani?

Per prevenire le infezioni basta un 60-secondi



Coronavirus COVID-19

PER I CITTADINI

I comportamenti da seguire: uso della mascherina



L'uso della mascherina aiuta a limitare la diffusione del virus ma deve essere adottata in aggiunta alle altre misure di igiene respiratoria e delle mani.

La mascherina non è necessaria per la popolazione generale in assenza di sintomi di malattie respiratorie.

Indossa la mascherina se:

- sospetti di aver contratto il nuovo coronavirus e presenti sintomi quali tosse o starnuti;
- se ti prendi cura di una persona con sospetta COVID-19.

Come si usa

- Prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica
- Copri bocca e naso con la mascherina assicurandoti che aderisca bene al volto
- Evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani
- Quando diventa umida, sostituiscila con una nuova e non riutilizzarla; infatti sono maschere mono-uso
- Togli la mascherina prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina; gettala immediatamente in un sacchetto chiuso e lavati le mani



Regione Toscana



Servizio
Sanitario
della
Toscana



GRC
Centro Regionale
Gestione Rischio Clinico
e Sicurezza del Paziente



WHO Collaborating Centre
in Human Factors and Communication
for the Delivery of Safe and Quality care



ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità