

Il nuovo coronavirus (Covid-19)

Si sta parlando molto del nuovo coronavirus. Di solito chi è contagiato dal Covid-19 presenta solo sintomi lievi. Alcune persone, in particolare quelle anziane o quelle che hanno già altre patologie, possono però ammalarsi gravemente. Per questo è importante che tutti contribuiscano a frenare la diffusione del contagio.

Il periodo di incubazione va da 0 a 14 giorni, il tempo medio di incubazione è di 5-6 giorni. Si è particolarmente contagiosi quando si hanno dei sintomi. Febbre, tosse e respiro corto sono i sintomi più comuni. Alcune persone sviluppano la polmonite e hanno difficoltà respiratorie o altre patologie gravi.

Ecco cosa devi fare per prevenire il contagio:

☐☐ Mantieni la distanza di sicurezza!

- 🕒 Stai in casa se non ti senti bene.**
- 🕒 Stai in casa se sei sottoposto a quarantene o a isolamento fiduciario.**
- 🕒 Se possibile, prova a stare a un metro di distanza dalle altre persone.**

☐☐ Osserva una corretta igiene delle mani!

- 🕒 Lavati le mani spesso e bene**
- 🕒 quando sei stato fuori casa in mezzo alla gente**
- 🕒 quando sei andato in bagno**

- 🕒 **quando hai tossito. hai starnutito o ti sei pulito il naso**
- 🕒 **quando cucini o devi mangiare.**
- 🕒 **Se non hai a disposizione dell'acqua e del sapone, puoi usare un disinfettante.**

☞Mantieni una buona igiene respiratoria!

- 🕒 **Evita di tossire o di starnutire addosso agli altri.**
- 🕒 **Tossisci in un fazzoletto di carta che poi butterai via. Lavati le mani subito dopo!**
- 🕒 **Se non hai un fazzoletto di carta, tossisci e starnutisci sulla piega del gomito.**

Se credi di aver contratto il coronavirus:

- 🕒 **Se sospetti di essere stato contagiato, rimani in casa.**
- 🕒 **Se hai bisogno di cure mediche, telefona come prima cosa al tuo medico di base. Se non lo trovi, chiama la Guardia Medica**