

Coronavirus 2019 (COVID-19)

Come auto-isolarsi

Devi isolarti dalle altre persone se presenti sintomi da COVID-19 o se potresti essere stato esposto al COVID-19. Se inizi a sentirti peggio, contatta il tuo medico di famiglia oppure Telehealth (1-866-797-0000).

Resta a casa

- Non utilizzare il trasporto pubblico, i taxi né effettuare viaggi condivisi.
- Non andare al lavoro, a scuola né in altri luoghi pubblici.



Evita il contatto con gli altri

- Non ricevere visitatori a meno che non sia essenziali (ad es. personale medico/assistenti).
- Resta lontano da anziani e persone affette da patologie croniche (ad es. diabete, problemi polmonari e immunodeficienza).
- Per quanto possibile, resta in una camera separata dagli altri in casa e usa un bagno separato, se ce n'è uno.
- Assicurati che le camere condivise abbiano un buon flusso di aria (ad es. finestre aperte).
- Se questi passaggi non sono possibili, mantieni una distanza di almeno due metri dagli altri, sempre.



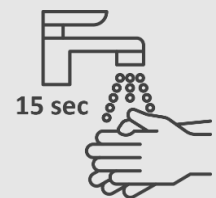
Mantieni la distanza

- Se sei in un ambiente con altre persone, mantieni una distanza di almeno due metri e indossa una mascherina o una protezione per il viso che copra naso e bocca.
- Se tu non puoi indossare una mascherina, le persone dovrebbero indossarne una quando sono nel tuo stesso ambiente.



Lava le mani

- Lava le mani spesso con sapone e acqua.
- Asciuga le mani con un asciugamano di carta o con un asciugamano in tessuto che nessun'altro utilizzi.
- Utilizza un igienizzante mani a base di alcol se sapone e acqua non sono disponibili.



Proteggi tosse e starnuti

- Copri bocca e naso con il braccio quando tossisci o si starnutisci.
- Tossisci o starnutisce nella parte superiore della manica o nel gomito, non nella mano.
- Getta via i fazzoletti usati in un cestino per i rifiuti rivestito e lava le mani.
- Rivestire il cestino con un sacchetto di plastica rende lo smaltimento dei rifiuti più sicuro.
- Lava le mani dopo aver svuotato il cestino dei rifiuti.



Indossa una mascherina su naso e bocca

- Indossa una mascherina se devi uscire per vedere il medico di famiglia o per andare a fare il test per il COVID-19.
- Indossa una mascherina quando sei a una distanza inferiore a due metri dalle altre persone oppure resta in un ambiente separato.
- Se non hai una mascherina, mantieni due metri di distanza dalle altre persone e copri tosse e starnuti. Vedi [distanziamento fisico](#).



Che cosa devo fare se sviluppo i sintomi?

- Completa il modulo di [auto-valutazione COVID-19](#).
- Contatta Telehealth (1-866-797-0000) o il tuo medico di famiglia.
- Tutte le persone con cui hai avuto un contatto fisico (ad es. in casa) nei due giorni precedenti all'inizio dei sintomi oppure dopo che i sintomi sono iniziati devono auto-isolarsi. Se hai domande su questa cosa, chiama la tua [unità locale per la salute pubblica](#).
- Isolati per 14 giorni dall'inizio dei sintomi.
- Dopo 14 giorni puoi interrompere l'isolamento se non hai più la febbre e se i sintomi sono migliorati, ma devi continuare con le [misure di distanziamento fisico](#).
- Se a 14 giorni ancora non ti senti bene, contatta Telehealth o il tuo medico di famiglia.

Per saperne di più sul virus

Il COVID-19 è un virus nuovo. Si diffonde attraverso le goccioline respiratorie di una persona infetta verso altre persone con cui il contatto è ravvicinato, ad esempio persone che vivono nella stessa casa o di cui questa persona si prende cura.

Le informazioni aggiornate sul COVID-19 sono disponibili nel sito web del Ministero della Salute dell'Ontario: ontario.ca/coronavirus.

Per maggiori informazioni contatta: _____

Le informazioni in questo documento sono aggiornate al 31 luglio 2020