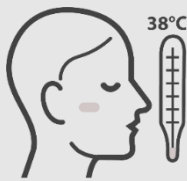


## Coronavirus 2019 (COVID-19)

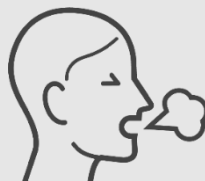
# Come auto-monitorarsi

Segui le istruzioni ricevute dal tuo medico di famiglia.  
Se hai domande o inizi a sentirti peggio, contatta il tuo medico di famiglia,  
Telehealth (1-866-797-0000) o la tua unità locale per la salute pubblica.

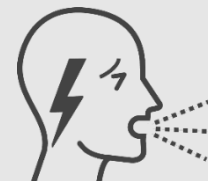
### Monitora i sintomi per 14 giorni dopo l'esposizione



Febbre



Tosse



Difficoltà respiratorie

### Evita gli spazi pubblici

- Evita gli spazi pubblici affollati e i luoghi in cui non puoi separarti facilmente dagli altri (almeno due metri) se ti ammali.
- Se non riesci a mantenere una distanza di due metri, indossa una mascherina non medica o una protezione per il viso per proteggere gli altri dalle tue goccioline potenzialmente infette.

### Che cosa fare se sviluppo questi o altri sintomi

- Auto-isolati immediatamente e contatta la tua unità locale per la salute pubblica e il tuo medico di famiglia.
- Per autosolarti hai bisogno delle seguenti cose:
  - Le istruzioni su [Come auto-isolarsi](#)
  - Sapone, acqua e/o igienizzante mani a base di alcol per detergere le mani
- Quando vai dal medico, evita di usare il trasporto pubblico, come metropolitana, taxi e viaggi condivisi. Se il trasporto pubblico è inevitabile, indossa una mascherina e mantieni una distanza di due metri dagli altri o usa il sedile posteriore se sei in macchina.

### 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](https://ontario.ca/coronavirus).

Per maggiori informazioni contatta: \_\_\_\_\_

Le informazioni in questo documento sono aggiornate al 31 luglio 2020