

# Nuovo coronavirus: Così ci proteggiamo

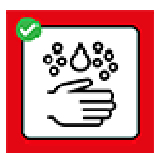
Come ci si protegge dal nuovo coronavirus? La campagna «Così ci proteggiamo» informa sulle precauzioni ottimali da adottare. Fate attenzione alle regole di igiene e al comportamento corretto in caso di sintomi come disturbi respiratori, tosse e febbre.

## Il nuovo coronavirus si trasmette principalmente così

- **Attraverso un contatto stretto e prolungato:** meno di due metri di distanza da una persona malata per più di 15 minuti.
- **Attraverso goccioline:** tossendo o starnutendo i virus di una persona infetta possono finire direttamente sulle mucose del naso e della bocca e sugli occhi di un'altra persona.
- **Attraverso le mani:** goccioline infettive emesse tossendo e starnutendo possono finire sulle mani. Da lì toccandosi possono poi finire sulla bocca, sul naso o sugli occhi.

I virus sopravvivono per alcune ore in minuscole goccioline sulle superfici come maniglie di porte, stanghe e maniglie di sostegno nei trasporti pubblici, pulsanti di ascensori, ecc. Attualmente non si sa se sia possibile contrarre l'infezione anche toccando queste superfici e poi toccandosi la bocca, il naso o gli occhi.

## Così ci proteggiamo



### Lavarsi accuratamente le mani.

Lavarsi le mani è un'azione determinante dal punto di vista dell'igiene. Lavarsi regolarmente le mani e tenerle curate rappresenta una protezione importante.

### Quando bisogna lavarsi le mani?

- Il più frequentemente possibile, in particolare:
- prima di preparare un pasto
- prima di mangiare
- prima di imboccare i bambini
- dopo essersi soffiati il naso o avere starnutito o tossito
- ogni volta che si rientra a casa
- dopo aver utilizzato un mezzo di trasporto pubblico
- dopo aver visitato una persona malata o essere entrati a stretto contatto con materiali od oggetti personali da essa utilizzati
- prima di applicare e rimuovere le lenti a contatto
- dopo essersi tolti una mascherina igienica
- dopo aver fatto uso di servizi igienici
- dopo aver cambiato i pannolini o accompagnato un bambino ai servizi igienici
- dopo aver maneggiato spazzatura
- quando si hanno le mani sporche

### Come ci si lava correttamente le mani?

Per lavarsi le mani il metodo giusto è molto importante. In particolare, il sapone da solo non basta per neutralizzare i germi. Per farlo è necessario insaponare, strofinare, risciacquare e asciugare correttamente le mani.

- Bagnare le mani sotto l'acqua corrente.
- Insaponarle, possibilmente con sapone liquido.

- Strofinarle fino a creare schiuma. Non dimenticare di sfregare il dorso delle mani, gli interstizi tra le dita, gli spazi sotto le unghie e i polsi.
- Risciacquare bene le mani sotto l'acqua corrente.
- Asciugarle con un asciugamano pulito, possibilmente con uno di carta monouso o con un asciugamano monouso a rullo continuo in tessuto.

### **Di cos'altro occorre tenere conto?**

- Utilizzare il più possibile sapone liquido.
- Curare la propria pelle: nella pelle lesa possono formarsi veri e propri «nidi microbici». Utilizzare una crema idratante per la cura delle mani.
- Tenere le unghie delle mani tagliate corte e spazzolarle regolarmente in modo da impedirvi l'accumulo di sporcizia.

[Scaricare](#) (MP4, 11 MB, 03.03.2020)



### **Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito.**

Soffiarsi il naso, starnutire, sputare, tossire: se non rispettiamo le regole di comportamento, rischiamo di trasmettere dei virus.

### **Come è possibile evitare o ridurre il rischio di trasmissione?**

- Coprire naso e bocca quando si tossisce o si starnutisce, idealmente con un fazzoletto di carta.
- In sua mancanza tossire o starnutire nella piega del gomito e non sulle mani. Se tuttavia si utilizzassero le mani, lavarle possibilmente subito dopo, accuratamente con acqua e sapone.
- Utilizzare fazzoletti di carta (e non in tessuto) per soffiarsi il naso.
- Sputare in un fazzoletto di carta.
- Lavarsi le mani dopo aver tossito, starnutito e sputato in un fazzoletto di carta.
- Ricorrere a fazzoletti di carta, utilizzarli una sola volta e gettarli nella spazzatura.

[Scaricare](#) (MP4, 1 MB, 04.03.2020)



### **In caso di febbre e tosse restare a casa.**

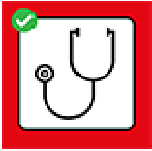
- Se insorgono sintomi di malattia (disturbi respiratori, tosse e febbre) restare a casa.
- Non recarsi più in luoghi pubblici.
- Evitare i contatti con altre persone.
- Prima di recarsi da un medico o presso un'istituzione sanitaria, contattarli sempre prima telefonicamente.

[Scaricare](#) (MP4, 2 MB, 04.03.2020)

### **Evitare le strette di mano.**

A seconda di quello che si è appena toccato, non sempre le mani sono pulite. Goccioline infettive emesse tossendo e starnutendo possono finire sulle mani. Da lì toccandosi possono poi finire sulla bocca, sul naso o sugli occhi. Per questo è importante evitare le strette di mano. Così possiamo proteggerci dal contagio:

- evitare le strette di mano e i baci di saluto;
- possibilmente tenersi a una certa distanza dall'interlocutore;
- meglio non toccare il naso, la bocca e gli occhi;
- evitare i grandi assembramenti di persone, in particolare se si appartiene a una categoria particolarmente a rischio. Le persone particolarmente a rischio sono quelle a partire dai 65 anni, nonché quelle affette da ipertensione arteriosa, diabete, malattie cardiovascolari, malattie croniche delle vie respiratorie, malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario o cancro.



## Prima di andare dal medico o al pronto soccorso, annunciarsi sempre per telefono.

Se si hanno sintomi (disturbi respiratori, tosse o febbre) e serve assistenza medica, telefonare al medico prima di andarci di persona.

- Accertarsi prima per telefono se occorre andare dal medico di persona oppure no (le disponibilità dei medici e delle istituzioni sanitarie sono limitate, vogliamo utilizzarle in maniera ottimale).
- Informare il proprio medico se si presenta un maggior rischio di un decorso grave della malattia. Sono particolarmente a rischio: le persone a partire dai 65 anni, nonché quelle affette da ipertensione arteriosa, diabete, malattie cardiovascolari, malattie croniche delle vie respiratorie, malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario o cancro.
- Informarsi sulle persone e le istituzioni alle quali è possibile rivolgersi e sulle precauzioni da adottare per non contagiare gli altri.

Andare spontaneamente al pronto soccorso di un ospedale solo se le proprie condizioni si aggravano e il proprio medico non è raggiungibile, ma prima annunciarsi per telefono.

## Raccomandazioni per le persone con più di 65 anni e chi soffre già di altre malattie

Per chi ha più di 65 anni o soffre già di un'altra malattia (ipertensione arteriosa, diabete, malattie cardiovascolari, malattie croniche delle vie respiratorie, sistema immunitario debole, cancro), **l'UFSP raccomanda di:**

- evitare il più possibile i mezzi di trasporto pubblico;
- fare acquisti al di fuori degli orari di punta o delegare gli acquisti a un amico o un vicino di casa;
- evitare i luoghi frequentati da molte persone, come per esempio cinema, concerti, eventi sportivi, incontri di gruppo;
- Evitate gli appuntamenti per il lavoro e privati non necessari
- Riducete al minimo le visite nelle case per anziani, negli istituti di cura e negli ospedali
- Evitate i contatti con le persone malate
- restare a casa in caso di difficoltà respiratorie, tosse o febbre. Chiamare immediatamente il medico o un ospedale. Spiegare che si sta chiamando in relazione al nuovo coronavirus e che si presenta un elevato rischio di malattia. Descrivere i sintomi.