



COVID-19: raccomandazioni per la popolazione

Stato al: 06.03.2020

Raccomandazioni generali

Lavarsi le mani.

Lavarsi regolarmente le mani con acqua e sapone o con un apposito disinfettante.

Tossire e starnutire in un fazzoletto di carta.

Coprirsi il naso e la bocca con un fazzoletto quando si tossisce o si starnutisce. Gettare il fazzoletto usato nella spazzatura e lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone.

Tossire e starnutire nella piega del gomito.

Se non sono disponibili fazzoletti di carta, tossire e starnutire nella piega del gomito.

In caso di comparsa di sintomi.

Se si hanno difficoltà respiratorie, tosse e febbre, restare a casa. Non recarsi più negli spazi pubblici. Se il proprio stato di salute lo necessita, Contattare dapprima per telefono, un medico o un'istituzione sanitaria.

Evitare di mettere in pericolo le persone particolarmente a rischio.

Evitare di fare visita ai conoscenti ricoverati in ospedale o che sono ospiti di case di cura. Se la visita è necessaria, rivolgersi al personale curante e seguirne le raccomandazioni.

Evitare i contatti ravvicinati, anche sui mezzi pubblici.

- Durante le attese in stazione o alla fermata dell'autobus, restare il più possibile lontani dalle altre persone.
- Ridurre gli spostamenti nel tempo libero. Se possibile, evitare di viaggiare nelle ore di punta.
- Sui mezzi pubblici, restare il più possibile lontani dalle altre persone e applicare le regole di igiene e le raccomandazioni di comportamento.
- Se si presentano sintomi di malattie respiratorie (per esempio tosse e febbre), evitare se possibile di utilizzare i mezzi pubblici.

Raccomandazioni per le persone dei gruppi vulnerabili

Quali sono le persone più a rischio?

- Le persone a partire dai 65 anni
- Le persone di ogni età affette dalle seguenti malattie
 - Cancro
 - Diabete
 - Ipertensione arteriosa
 - Malattie cardiovascolari
 - Malattie croniche delle vie respiratorie
 - Malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario

A chi si riconosce in una di queste situazioni si consiglia di seguire le seguenti raccomandazioni:

Evitare i contatti non necessari.

- Evitare i mezzi di trasporto pubblico nelle ore di punta.
- Fare la spesa al di fuori delle ore di maggiore affluenza o farsela consegnare a casa, per esempio da familiari, amici, vicini di casa ecc.
- Evitare le manifestazioni pubbliche (teatri, concerti, manifestazioni sportive).
- Evitare le riunioni professionali e private non indispensabili.
- 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

In caso di comparsa di sintomi.

Se si hanno difficoltà respiratorie, tosse e febbre, restare a casa. Non recarsi più negli spazi pubblici. Contattare dapprima per telefono, un medico o un'istituzione sanitaria. Segnalare che si è una persona particolarmente a rischio e che si presentano sintomi.