



CORONAVIRUS: COMUNICAZIONI UTILI PER I CITTADINI OVER 65 ANNI **Linee guida condivise ATS e Consiglio di Rappresentanza dei Sindaci**

CONOSCERE IL FENOMENO È CONDIZIONE INDISPENSABILE PER DIFENDERSI MEGLIO

Il nuovo coronavirus (COVID 19) è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro delle persone infette, ad esempio quando starnutiscono o tossiscono o si soffiano il naso.

COME SI MANIFESTA IL VIRUS?

Si ricorda che la malattia ha esordio con sintomatologia respiratoria (temperatura 37,5; mal di gola, rinorrea, difficoltà respiratoria e sintomatologia simil-influenzale/simil COVID-19/polmonite).

COSA FARE PER LIMITARE LA DIFFUSIONE DEL VIRUS

Sono state adottate alcune misure volte a limitare i contatti tra le persone (chiusura di scuole, palestre, cinema, parchi a tema e limitazioni varie per attività commerciali) e quindi la diffusione del contagio.

BUONE PRASSI

Si richiamano alcune buone prassi in tema di prevenzione della diffusione del contagio, disponibili anche sul [sito del ministero](#) e sul [sito dell'OMS](#):

1. Lavati spesso le mani con acqua e sapone o con gel a base alcolica.
2. Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.
3. Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani.
4. Evita abbracci e strette di mano.
5. Mantieni nei contatti sociali una distanza di almeno un metro.
6. Copri bocca e naso con fazzoletti monouso quando starnutisci o tossisci e subito dopo lavati le mani. Se non hai un fazzoletto usa la piega del gomito.
7. Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.
8. Evita l'uso promiscuo di bottiglie e bicchiere.
9. Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o se assisti persone malate.
10. I prodotti MADE IN CHINA e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi.
11. Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus tuttavia, dopo il contatto con gli animali, si raccomanda di lavare le mani con acqua e sapone o usando soluzioni alcoliche.
12. Non prendere farmaci antivirali né antibiotici senza la prescrizione del medico.
13. In caso di dubbi non recarti al pronto soccorso, chiama il tuo medico di famiglia e segui le sue indicazioni.

SE SEI UNA PERSONA CON PIÙ DI 65 ANNI, in questi giorni evita di uscire di casa per limitare il contagio, e se **non** hai familiari / amici / conoscenti che ti possano aiutare contatta il numero telefonico 035/6321133 (Assistente Sociale dott.ssa Vanna Frosio) dalle ore 9.00 alle ore 10.00 dal lunedì al venerdì.