



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