



# CORONAVIRUS

7 INDICAZIONI UTILI, PER GLI ANZIANI E LE FASCE PIÙ A RISCHIO DI COMPLICAZIONI, DA SEGUIRE DURANTE L'EMERGENZA COVID-19

#CORONAVIRUS

## Dieci regole da seguire:

- 1 Lavati spesso le mani
- 2 Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute
- 3 Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani
- 4 Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci
- 5 Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico
- 6 Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol
- 7 Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate
- 8 I prodotti made in China e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi
- 9 Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus
- 10 Contatta il numero 1500 se hai febbre o tosse e sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni



*Ministero della Salute*



www.salute.gov.it

1

SEGUIRE LE INDICAZIONE DEL **MINISTERO DELLA SALUTE**  
REPERIBILI SUL SITO DEDICATO AL CORONAVIRUS:

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

LASCIA  
IL VIRUS  
FUORI  
DALLA PORTA



RESTA  
A CASA



**#IORESTO**ACASA

ESCI SOLO PER ESIGENZE ESSENZIALI



2 STARE IN CASA IL PIÙ POSSIBILE, RICEVERE POCHE PERSONE PER VOLTA E SOLO SE NON PRESENTANO SINTOMI INFLUENZALI





3

EVITARE DI ANDARE NELL'AMBULATORIO DEL MEDICO O IN OSPEDALE PER VISITE ED ESAMI NON INDISPENSABILI



4

EVITARE IL CONTATTO CON PERSONE AFFETTE DA INFEZIONI RESPIRATORIE (FEBBRE, TOSSE, MAL DI GOLA)



5

LAVARSI LE MANI CON ACQUA E SAPONE O SOLUZIONI ALCOLICHE MOLTO FREQUENTEMENTE DURANTE L'ARCO DELLA GIORNATA



6

MANTENERE UN BUONO STATO NUTRIZIONALE  
ATTRAVERSO UN'ALIMENTAZIONE **COMPLETA**



7

SEGUIRE SCRUPolosAMENTE IL TRATTAMENTO DELLA PROPRIA PATOLOGIA CRONICA (RESPIRATORIA, CARDIOLOGICA, DIABETICA, ECC...) CHE DEVE ESSERE SOTTO ADEGUATO CONTROLLO