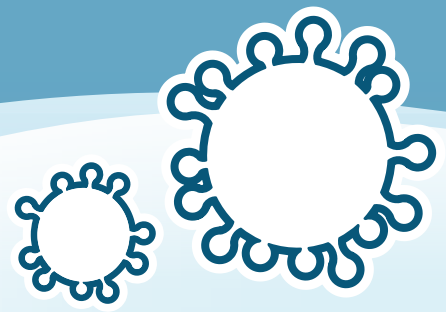


## Informazioni e raccomandazioni di salute pubblica sulla COVID-19



### Cos'è la COVID-19?

La COVID-19 è un'infezione causata da un virus della famiglia coronavirus.

### Quali sono i sintomi?

Dopo l'esposizione al virus ci possono volere fino a 14 giorni prima che compaiano i sintomi. È quello che si chiama il periodo di incubazione della malattia.

I sintomi possono essere assenti o molto lievi (per es.: naso che cola). Possono anche essere più seri, come per una polmonite (infezione polmonare).

**I sintomi principali sono febbre, tosse (nuova o cronica aggravata), perdita dell'odorato o del gusto (senza congestione nasale) e difficoltà a respirare.**

**Le persone che hanno contratto la COVID-19 possono presentare anche i seguenti sintomi:**

- mal di gola
- mal di testa
- nausea
- dolori muscolari, indolenzimento
- vomito
- forte senso di affaticamento
- diarrea



La maggior parte delle persone che hanno contratto la COVID-19 guariranno senza complicazioni. In certi casi, in particolare nelle persone immunodepresse o con alcuni problemi di salute preesistenti (es.: problemi cardiaci o respiratori) o anziane, la malattia può risultare più seria e potrebbe anche portare al decesso.

### Come si trasmette la COVID-19?

- Quando una persona che ha contratto la COVID-19 parla, tossisce o starnutisce.
- Attraverso la saliva, lo sputo. Potrebbe anche essere trasmessa attraverso le feci di una persona infetta.
- Chi è stato contagiato dal virus lo può trasmettere già due giorni prima della comparsa dei sintomi. Anche una persona senza alcun sintomo può essere contagiosa.

**La COVID-19 può essere anche trasmessa quando si tocca con le mani una superficie o un oggetto contaminato e poi ci si tocca il viso.**

## Come proteggere se stessi e gli altri?

### 1 Lavarsi le mani e igiene respiratoria



**Lava spesso le mani** con acqua e sapone, per almeno 20 secondi. Lava le mani prima di mangiare, dopo essere andato in bagno e tutte le volte che esci di casa o rientri da fuori (dalla spesa, la farmacia, la passeggiata ecc.). In mancanza di acqua e sapone usa un disinfettante a base di alcol.



**Usa un fazzoletto** di carta per tossire, soffiarti il naso o starnutire. **Getta il fazzoletto** usato nella spazzatura appena possibile e poi lavati le mani. Se non hai un fazzoletto, tossisci o starnutisci **nell'incavo del gomito flesso**.



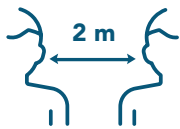
### 2 Restare a casa e mettere in atto il distanziamento sociale

- ✓ Evita qualunque spostamento all'interno della comunità che non sia essenziale.
- ✓ Evita i contatti con le persone più vulnerabili (anziani, immunodepressi o con problemi di salute).
- ✓ Non andare in visita ad altri e non fare venire nessuno a casa.
- ✓ Non partecipare ad assembramenti o riunioni familiari.
- ✓ Lavora da casa, se possibile.

### PUOI ANDARE A FARE UNA PASSEGGIATA O USCIRE DI CASA SE:

- non hai sintomi,
- non sei risultato positivo al test per la COVID-19,
- non sei entrato in contatto con una persona che ha contratto la COVID-19,
- non sei in quarantena (isolamento) per essere entrato in contatto con una persona che ha contratto la COVID-19,
- non hai viaggiato al di fuori del Canada nel corso degli ultimi 14 giorni.

## SE ESCI DI CASA:



Mantieni sempre una distanza di almeno 2 metri (più o meno la lunghezza di 2 braccia tese) tra te e le altre persone.

Non è necessario mantenere la distanza di 2 metri tra le persone che vivono nella stessa casa, a meno che una sia malata.

## SE DEVI PRENDERTI CURA DI UN CONGIUNTO CHE NON ABITA CON TE:

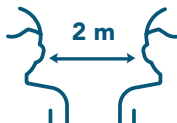
Le persone anziane, immunodepresse o con problemi di salute sono più a rischio di complicazioni legate alla COVID-19. Devi usare grande prudenza e rispettare i consigli di salute pubblica per proteggerle:



Lavati le mani con il sapone prima e dopo la visita.



Indossa la mascherina, gettala o lavala dopo l'utilizzo.



Mantieni una distanza di 2 metri dalla persona il più possibile.

## La mascherina: quando e come indossarla



La mascherina non sostituisce: il lavarsi le mani, il distanziamento sociale e l'isolamento domiciliare se sei malato.



La mascherina può essere indossata nei luoghi pubblici dove è difficile rispettare la distanza di 2 metri tra le persone (es.: negozio di alimentari, farmacia, mezzi pubblici o in comune). Questo tipo di mascherina è usato per ridurre il rischio di trasmissione del virus alle altre persone. È possibile confezionarsi una propria mascherina.

## Come indossare la mascherina

?

1. Lavati le mani **prima** di mettere la mascherina e **dopo** averla messa.
2. Accertati che aderisca al viso e che copra naso e bocca.
3. Evita di toccarla una volta indossata e non toccarti il viso.
4. Sostituiscila se è umida, sporca o danneggiata.
5. Per togliere la mascherina prendila solo per gli elastici o i laccetti senza toccare il davanti.
6. Non la condividere con altri.
7. **Gettala via o lavala dopo ogni utilizzo.** Non dimenticare di lavarti le mani.

## Cosa devi fare se pensi di aver contratto la COVID-19?

Se tu o un membro della tua famiglia avete uno o più sintomi della COVID-19

### OPPURE

Se sei preoccupato perché sei stato a contatto con una persona malata:

- Chiama il servizio informazioni sulla COVID-19 al numero 514 644-4545 o 1 877 644-4545 (servizio solo in francese e inglese),
- Segui i consigli del personale sanitario.

Se tu o un membro della tua famiglia avete sintomi gravi e necessitate di assistenza immediata, per esempio in caso di difficoltà respiratoria importante, disorientamento, febbre in un neonato di meno di 3 mesi:

- Chiama il 9-1-1 o recati in ospedale

### Accesso ai servizi sanitari per COVID-19

I test, le cure o i trattamenti legati alla COVID-19 sono gratuiti, indipendentemente dallo status della persona stabilito dal servizio immigrazione o dalla copertura assicurativa sanitaria.

## Attenzione ai segni di malessere psicologico

Chiedi aiuto se non riesci più a controllare le seguenti reazioni emotive o se queste si aggravano:

- Stress, ansia
- Reazioni emotive che perdurano (estrema tristezza, crisi di pianto frequenti, irritabilità ecc.)
- Sensazione di panico
- Idee ossessive e ricorrenti, che ti sopraffanno e spaventano

### Risorse utili

**Servizi sociali e alla comunità: chiama il 2-1-1** Servizio informazioni e di riferimento, disponibile in più di 200 lingue, che ti indirizzerà velocemente verso l'organizzazione o il servizio di pubblica utilità più appropriato al tuo caso.

### Info-Santé e Info-Social: chiama l'8-1-1

L'8-1-1 è un servizio di consulenza telefonica gratuito, riservato e sempre disponibile (24/7).

I nostri partner: