

Nuovo Coronavirus : Le dieci regole da seguire per evitare il contagio nel vademecum del Ministero della Salute

Diffusione a cura del



Comune di Decimomannu

- 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. Contatta il numero verde 800 31 13 77 o il numero 1500 dalle ore 20.00 alle ore 08.00, se hai bisogno di informazioni e sei tornato da zone a rischio da meno di 14 giorni**
- 10. Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus**

Lavarsi spesso le mani

Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono decisivi per prevenire l'infezione. Le mani vanno lavate con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol al 60%. Lavarsi le mani elimina il virus.

Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute

Mantenere almeno un metro di distanza dalle altre persone, in particolare quando tossiscono o starnutiscono o hanno la febbre, perché il virus è contenuto nelle goccioline di saliva e può essere trasmesso a distanza ravvicinata.

Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani

Il virus si trasmette principalmente per via respiratoria, ma può entrare nel corpo anche attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi evitare di toccarli con le mani non ben lavate. Le mani, infatti, possono venire a contatto con superfici contaminate dal virus e trasmetterlo al tuo corpo.

Coprire bocca e naso se si starnutisce o tossisce

Se si ha un'infezione respiratoria acuta, evitare contatti ravvicinati con le altre persone, tossisci all'interno del gomito o di un fazzoletto, preferibilmente monouso, indossa una mascherina e lavati le mani. Se ci si copre la bocca con le mani si potrebbe contaminare oggetti o persone con cui vieni a contatto.

Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico

Allo stato attuale non ci sono evidenze scientifiche che l'uso dei farmaci antivirali prevenga l'infezione da nuovo coronavirus (SARS-CoV-2). Gli antibiotici non funzionano contro i virus, ma solo contro i batteri. Il SARS-CoV-2 è, per l'appunto, un virus e quindi gli antibiotici non vengono utilizzati come mezzo di prevenzione o trattamento, a meno che non subentrino co-infezioni batteriche.

Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol

I disinfettanti chimici che possono uccidere il nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) sulle superfici includono

disinfettanti a base di candeggina / cloro, solventi, etanolo al 75%, acido peracetico e cloroformio. Il medico e farmacista sapranno consigliare

Usare la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di indossare una mascherina solo se sospetti di aver contratto il nuovo coronavirus, e presenti sintomi quali tosse o starnuti, o se ti prendi cura di una persona con sospetta infezione da nuovo coronavirus (viaggio recente in Cina e sintomi respiratori).

I prodotti MADE IN CHINA e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato che le persone che ricevono pacchi dalla Cina non sono a rischio di contrarre il nuovo coronavirus, perché non è in grado di sopravvivere a lungo sulle superfici. A tutt'oggi non abbiamo alcuna evidenza che oggetti, prodotti in Cina o altrove, possano trasmettere il nuovo coronavirus (SARS-CoV-2)

In caso di febbre o tosse e/o hai bisogno di informazioni e sei tornato da zone a rischio da meno di 14 giorni, contattare il numero verde 800 31 13 77 o il numero 1500 dalle ore 20.00 alle ore 08.00.

Il periodo di incubazione del nuovo coronavirus è compreso tra 1 e 14 giorni. Se sei tornato o sei stato a contatto con persone tornate da un viaggio in Cina o da zone a rischio e se sei stato a contatto con persone che, da meno di 14 giorni, e si ha febbre, tosse, difficoltà respiratorie, dolori muscolari, stanchezza chiamare il numero verde per avere informazioni su cosa fare. Indossare una mascherina, se si è a contatto con altre persone, usare fazzoletti usa e getta e lavare bene le mani.

Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus

Al momento, non ci sono prove che animali da compagnia come cani e gatti possano essere infettati dal virus. Tuttavia, è sempre bene lavarsi le mani con acqua e sapone dopo il contatto con gli animali da compagnia.