



# Come proteggersi dal COVID-19

Il COVID-19 causa un nuovo tipo di infezione che è più grave in alcune persone anziane. Probabilmente ne avete sentito parlare molto nei notiziari e avete notato dei cambiamenti causati da questa epidemia. A prescindere da dove vivete, volete vedere familiari e amici più spesso possibile. Potreste essere preoccupati a causa del COVID-19, ma ci sono modi per restare a contatto con i vostri cari, proteggendo voi stessi e gli altri dal virus.



## UNA CORRETTA IGIENE IMPEDISCE CHE I GERMI ENTRINO NEL CORPO

- Lavatevi le mani spesso e con cura, usando acqua e sapone o gel a base di alcol.
- Usate il gomito o un fazzoletto per coprire colpi di tosse o starnuti.
- Disinfettate le cose che toccate spesso, come maniglie, corrimano, chiavi, telecomandi e telefono.
- Non toccatevi il viso per evitare che i germi dalle mani entrino nel corpo.



## IL DISTANZIAMENTO FISICO IMPEDISCE AL VIRUS DI CONTAGIARVI

- Mantenete una distanza di almeno 1,5 metri dalle altre persone
- Vedete meno persone, meno spesso e per meno tempo. Ridurre la frequenza delle visite e il numero di visitatori aiuta a ridurre il rischio di contrarre il COVID-19.
- Quando ricevete visite, non dovreste abbracciare, baciare o stringere la mano dei vostri visitatori. Dovrete mantenervi a 1,5 metri di distanza, anche quando è molto difficile.



## IL VACCINO ANTI-INFLUENZALE AIUTA A RESTARE IN SALUTE

Non impedisce di contrarre il COVID-19, ma protegge dall'influenza e anche questa può essere una grave malattia. Mantenersi più sani possibile può aiutare contro il COVID-19.



## SEGNALARE IMMEDIATAMENTE QUALSIASI SINTOMO PROTEGGE GLI ALTRI

Informate il medico o il vostro badante se avete febbre, tosse, mal di gola, difficoltà respiratorie o altri sintomi. Verrà condotto un test e sarà necessario isolarsi per impedire la diffusione del virus ad altre persone.

Alcuni di questi cambiamenti sono difficili. Potreste sentire la mancanza delle persone che amate o essere preoccupati per il virus. Non abbiamo scelto di vivere così, tuttavia per un po' di tempo è l'unico modo per stare al sicuro.

Sosteniamoci a vicenda mentre ci adattiamo a questo nuovo modo di vivere.

**Apportare alcune modifiche ora può aiutarvi a rimanere al sicuro e in salute,** in modo che insieme possiamo rallentare la diffusione di COVID-19.