

In che modo mi posso proteggere al meglio?

I seguenti provvedimenti di tutela sono semplici e molto efficaci! Le norme protettive d'igiene per il tossire, starnutire, lavarsi le mani ed il mantenere le distanze dovrebbero diventare un'abitudine. Informi la Sua famiglia, gli amici e conoscenti in merito a ciò.



Norme protettive d'igiene riguardo il tossire e lo starnutire

- Se tossisce o starnutisce, mantenga la distanza minima di un metro da altre persone e si giri.
- Tossisca e starnutisca in un fazzoletto. Lo usi solo una volta. Smaltisca i fazzoletti in un bidone delle immondizie con coperchio.
- Se non ha un fazzoletto a portata di mano, copra bocca e naso con la piega del braccio (non con la mano) quando tossisce e starnutisce.
- Se ha avuto ospiti, apra la finestra e faccia cambiare l'aria per 5 minuti a finestra completamente aperta.



Lavarsi le mani

- Si lavi frequentemente e accuratamente le mani con sapone, anche gli spazi intermedi delle dita ed i polpastrelli. Preferibilmente per mezzo minuto e con sapone liquido. Sciacqui le mani sotto acqua corrente.
- Asciughi le mani accuratamente, anche tra le dita. A casa, ogni persona dovrebbe usare un proprio asciugamano. Nei bagni pubblici, meglio usare asciugamani monouso. Chiuda il rubinetto dei bagni pubblici con un asciugamano monouso o con il gomito.



Mantenere la distanza

- Eviti contatti stretti come strette di mano, baci ed abbracci. Questo non è scortese in quanto Lei protegge se stessa e gli altri.
- Nel caso che Lei fosse malata, rimanga a casa per curarsi e per evitare la propagazione dei germi patogeni.
- Anche le persone, che sono infette ma prive di sintomi di malattia, possono contagiare altri. Mantenga una distanza di almeno un metro per evitare un passaggio diretto degli agenti patogeni.
- Gli ammalati devono, prima di tutto, restare lontani da persone che sono particolarmente in pericolo come donne in gravidanza, lattanti, persone anziane o persone con deficit immunitario.

Dove trovo ulteriori informazioni?

L'ufficio sanitario locale offre sostegno.
Il numero di telefono si trova sul sito:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Il ministero federale della sanità (BMG)
offre informazioni riguardo al Coronavirus per telefono:
Telefono: (030) 346465100

Il Robert Koch-Institut (RKI)
informa sul Coronavirus sul sito:
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

La Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
ha raccolto le risposte a domande frequenti relative al Coronavirus sul sito:
www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html

Il ministero degli affari esteri
fornisce informazioni riguardanti la sicurezza dei viaggiatori nelle regioni colpite sul sito:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

L'organizzazione mondiale della sanità (WHO)
informa in merito alla situazione globale sul sito:
www.who.int

Questo pieghevole è stato tradotto dal Com.It.Es. di Hannover per informare i cittadini che parlano italiano. Ringraziamo per la pregiata cooperazione.

Editore:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
e-mail: bestellportal@ethnomed.com
www.mimi-gesundheit.de
www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de

Fonti: BMG, RKI, BZgA

Status: 15.3.2020 · Versione: 001

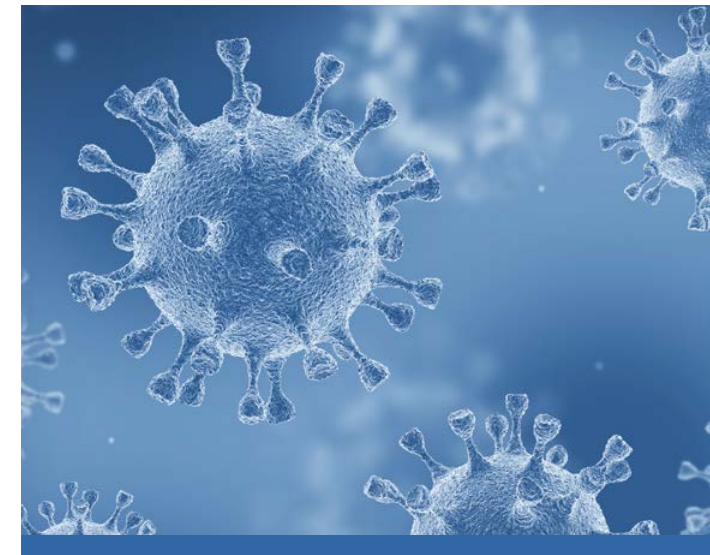
© Copyright Ethno-Medical Center · Tutti i diritti riservati.



italienisch
Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten

Nuovo Coronavirus SARS-CoV-2

Informazioni e indicazioni pratiche



Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



Informazioni utili riguardanti il nuovo Coronavirus

Il nuovo Coronavirus si diffonde ormai in tutto il mondo. L'infezione viene trasmessa tramite goccioline per via aerea o per contatto. Questo può avvenire da persona a persona attraverso le mucose oppure indirettamente tramite le mani che possono venire a contatto con la mucosa della bocca, del naso o della congiuntiva rendendo così possibile la trasmissione del virus.

Il virus può causare soprattutto malattie delle vie respiratorie. Relativi sintomi possono essere febbre, tosse e difficoltà respiratoria o affanno, dolori ai muscoli e cefalea. In casi gravi si può sviluppare una polmonite.

Sono a rischio in modo particolare le persone anziane e quelle con malattie croniche. I bambini possono contrarre più facilmente l'infezione, i sintomi della malattia sono però nettamente più lievi. Attualmente si ritiene che il periodo d'incubazione vada fino a 14 giorni tra l'infezione e la comparsa dei sintomi.

Solo un test di laboratorio può confermare in modo sicuro se una persona è infettata dal nuovo Coronavirus.

Ho contratto la malattia da Coronavirus ?

Nel caso in cui Lei venga da una zona a rischio, noti sintomi di malattia o abbia avuto contatto con una persona a cui sia stato diagnosticato il nuovo Coronavirus:

- **Telefoni allo studio del Suo medico di base o all'ufficio sanitario* competente di zona e descriva la Sua situazione.**
- **Informi il medico se Lei ha malattie preesistenti come ipertensione, diabete, malattie cardio-vascolari, malattie croniche delle vie respiratorie o se ha malattie del sistema immunitario o è sottoposta a terapie immunosoppressive.**
- **Si faccia dare informazioni: a chi rivolgersi e quali precauzioni prendere per non infettare altri.**
- **Per favore, non si rechi allo studio medico senza aver fissato un appuntamento. Con questo protegge se stesso e gli altri!**
- **Eviti contatti non necessari con altre persone e stia a casa per quanto possibile.**

Esiste un vaccino?

Finora non esiste un vaccino contro il nuovo Coronavirus. Si lavora con grande impegno per metterlo a disposizione.

Aiutano altre vaccinazioni preventive?

Altre vaccinazioni contro le malattie delle vie respiratorie non proteggono dal nuovo Coronavirus. Possono bensì aiutare ad evitare doppie infezioni (da Coronavirus e virus dell'influenza).

Sono contagiose le merci d'importazione

Non è noto nessun pericolo riguardante merci, spedizioni postali o bagagli. In merito agli oggetti presenti nell'ambiente degli ammalati si deve fare attenzione all'igiene.

La mascherina è necessaria ?

Non esistono prove sufficienti che la mascherina di carta davanti alla bocca e al naso diminuisca sostanzialmente il rischio d'infezione delle persone sane. È molto più importante rispettare le norme igieniche di protezione p.es. nel tossire e starnutire o nel lavaggio delle mani. Per la persona infetta una mascherina operatoria o respiratoria può tuttavia ridurre il rischio di infettare altri. Importante: cambiare la mascherina se questa è diventata umida, in quanto le mascherine che si umidificano facilmente, non rappresentano nessuna barriera per i virus.

L'utilizzo di disinfettanti è necessario?

Lavarsi le mani regolarmente e accuratamente protegge di regola efficacemente da un'infezione. La disinfezione delle mani potrebbe essere utile nel caso in cui nei dintorni ci siano delle persone particolarmente soggette alle infezioni.

In quale caso sono necessarie le misure di quarantena?

Nel caso siano accertati un'infezione o un contatto stretto con una persona infetta. Nel caso Lei fosse stato a contatto con una persona alla quale sia stato diagnosticato il Covid-19 oppure Lei fosse stato in una zona a rischio. Nel Caso di una disposizione da parte dell'ufficio sanitario.

Quanto tempo dura una quarantena

Attualmente fino a due settimane in caso di un decorso lieve della malattia. Questo corrisponde al periodo di tempo dal contagio fino ai primi sintomi della malattia. Durante questo periodo Lei deve restare a casa.

A che cosa devo fare attenzione riguardo ad una quarantena domiciliare?

- Eviti contatti stretti con coinquilini.
- Preghi familiari, conoscenti o amici che Le diano aiuto a fare la spesa che dovrebbe poi essere lasciata davanti alla porta.
- Stia attenta a cambiare regolarmente l'aria nel Suo appartamento o nella Sua casa.
- Posate, stoviglie e articoli d'igiene non dovrebbero essere condivisi con altri familiari. Attrezzi e stoviglie devono essere lavati regolarmente e accuratamente. Questo vale anche per i vestiti.
- Entri in contatto con lo studio del Suo medico di base o medico specialista nel caso in cui Lei abbia urgentemente bisogno di farmaci o di assistenza medica.
- Informi il Suo ufficio sanitario nel caso in cui Lei abbia tosse, raffreddore, affanno o febbre.
- Entri in contatto con il Suo ufficio sanitario nel caso in cui Lei abbia bisogno di aiuto per accudire i Suoi bambini.

A che cosa devo fare attenzione in un alloggio collettivo?

Lei arriva da una zona a rischio, nota sintomi di malattia o ha avuto contatto con una persona per la quale è stato verificato il Coronavirus? Nel caso che Lei abiti in una struttura di accoglienza o in un alloggio collettivo, informi la direzione della struttura o l'assistenza. Informi per esempio anche la Sua scuola, scuola di lingue, posto di formazione o di lavoro.

* Lei Trova il Suo ufficio sanitario locale sul sito www.rki.de/mein-gesundheitsamt

È anche possibile rivolgersi alla guardia medica che per tutta la Germania è raggiungibile anche di notte, il fine settimana e nei giorni festivi tramite il numero di telefono 116 117