

## 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](http://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](http://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](http://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](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

**L'organizzazione mondiale della sanità (WHO)**  
informa in merito alla situazione globale sul sito:  
[www.who.int](http://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](mailto:bestellportal@ethnomed.com)  
[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)  
[www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de](http://www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de)

Fonti: BMG, RKI, BZgA

Status: 15.3.2020 · Versione: 001

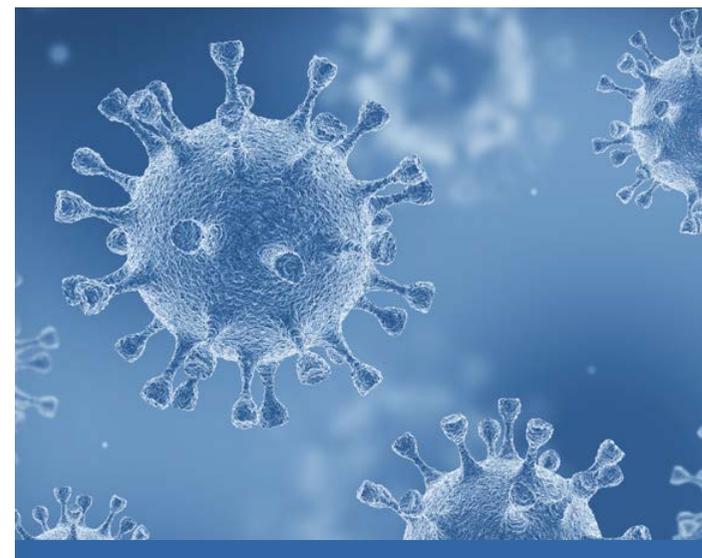
© Copyright Ethno-Medical Center · Tutti i diritti riservati.



italienisch  
**Das Gesundheitsprojekt**  
**MiMi**  
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](http://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