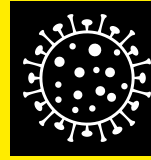


Coronavirus **COVID-19**



Coronavirus
COVID-19
Raccomandazioni
a tutela della
salute pubblica

Libretto informativo per il pubblico

L'Irlanda ha messo in atto una strategia di rallentamento
in linea con le raccomandazioni dell'OMS e del
Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

A cosa serve

Il presente libretto illustra la situazione dell'Irlanda in risposta al Coronavirus (COVID-19).

Indice

Qual è la risposta del Governo al Coronavirus (COVID-19)?	1
Cos'è il coronavirus (COVID-19)?	2
Quali sono i sintomi del Coronavirus (COVID-19)?	3
Come posso proteggermi dal Coronavirus (COVID-19)?	5
Quali sono le categorie a rischio?	7
Cosa devo fare se non mi sento bene?	8
Come posso limitare le interazioni sociali?	9
Di cosa avrò bisogno, se mi dicono di stare a casa?	10
Come va fatto l'auto-isolamento?	11
Linee guida per l'auto-isolamento	12
Tenersi in forma durante l'auto-isolamento	14
Dove posso trovare altre informazioni?	14

Qual è la risposta del Governo al Coronavirus (COVID-19)?

Il Governo ha introdotto delle misure per proteggere il pubblico e ritardare la diffusione del virus.

Si consiglia di conservare questo libretto, attenersi alle linee guida e leggere gli aggiornamenti e i consigli del caso sul sito www.hse.ie



Cos'è il coronavirus (COVID-19)?

Il COVID-19 è una nuova malattia causata da un virus chiamato Coronavirus, e che può colpire polmoni e vie respiratorie.



Il Coronavirus (COVID-19) si diffonde con le goccioline presenti in starnuti o colpi di tosse. I dati attualmente disponibili suggeriscono che il virus ha una diffusione simile al virus dell'influenza che circola ogni inverno.



I virus possono passare facilmente da una persona all'altra e generalmente un soggetto è infettivo fino a quando tutti i sintomi giungono al termine.



Il Coronavirus (COVID-19) può sopravvivere sulle superfici interessate da starnuti o colpi di tosse di persone infette. Per eliminare il virus dalle superfici basta un normale disinfettante domestico.

Dai dati attualmente disponibili si evince che:

Nell'
80%

dei casi

I pazienti hanno sintomi lievi o moderati, e la guarigione avviene di solito entro qualche settimana

Nel
14%

circa dei casi

I pazienti hanno sintomi più gravi

Nel
6%

circa dei casi

I pazienti si trovano in condizioni critiche

Quali sono i sintomi del Coronavirus (COVID-19)?

I sintomi possono manifestarsi anche dopo 14 giorni.

I sintomi più comuni sono:



Tosse

Qualsiasi tipo di tosse, solitamente secca ma non solo



Febbre

Febbre sopra i 38°C



Respiro affannoso













Difficoltà respiratorie

È possibile che un soggetto sia affetto da uno o più sintomi.

Se siete preoccupati da alcuni sintomi che riconoscete di avere, potete chiamare il vostro medico **OPPURE** la linea verde HSELive all'1850 24 1850

COVID-19 (Coronavirus) I sintomi

Sintomi	Coronavirus I sintomi variano da lievi a gravi	Raffreddore I sintomi compaiono gradualmente	Influenza I sintomi compaiono con una certa immediatezza
 Febbre	Comune	Rara	Comune
 Tosse	Comune (solitamente secca)	Lieve	Comune (solitamente secca)
 Respiro affannoso	A volte	No	No
 Dolori	A volte	Comune	Comune
 Mal di gola	A volte	Comune	A volte
 Mal di testa	A volte	Di rado	Comune
 Stanchezza	A volte	A volte	Comune
 Naso intasato o che cola	Di rado	Comune	A volte
 Diarrea	Di rado	No	A volte nei bambini
 Starnuto	No	Comune	no

Fonti: Organizzazione Mondiale della Sanità, Centri per il Controllo e la Prevenzione delle malattie

Come posso proteggermi dal Coronavirus (COVID-19)?



Lavarsi le mani regolarmente ed evitare di toccarsi la faccia con le mani. Se acqua e sapone non sono disponibili, usare un gel per le mani con un contenuto di alcol di almeno il 60%.

Come lavare le mani con acqua e sapone

- ✓ Bagnarsi le mani con acqua calda e applicare il sapone.
- ✓ Strofinare le mani fino a formare una schiuma con il sapone.
- ✓ Strofinare la parte superiore delle mani, tra le dita e sotto le unghie.
- ✓ Continuare per circa 20 secondi.
- ✓ Sciacquare le mani sotto acqua corrente.
- ✓ Asciugare le mani con un asciugamano pulito o di carta.

Una dimostrazione in video è visibile sul sito all'indirizzo **hse.ie/handhygiene**



Quando si tossisce o starnutisce, coprirsi la bocca e il naso con il gomito piegato o con un fazzoletto di carta. Gettare immediatamente il fazzoletto in un cestino dei rifiuti dotato di coperchio e lavarsi le mani.



Pulire e disinfettare oggetti e superfici toccate di frequente. Usare normali disinfettanti di uso domestico per pulire le superfici.



Non salutare con strette di mano e non stare a stretto contatto con altre persone ove possibile.



Si raccomanda a tutti di rispettare il distanziamento sociale, al fine di ridurre la diffusione del virus. Tale misura punta a limitare il contatto tra persone malate e soggetti sani.

Si raccomanda inoltre di ridurre le interazioni sociali come misura ulteriore per proteggersi dal virus. Si prega di ridurre il numero di persone che si incontrano ogni giorno.

A tal fine, si può:

- ✓ Ridurre l'interazione con persone al di fuori dell'ambito familiare e lavorativo
- ✓ Aumentare la distanza fisica dalle persone – tenersi ad almeno un metro di distanza, possibilmente ad un minimo di 2 metri
- ✓ Non scambiarsi strette di mano
- ✓ Evitare di dormire in locali comuni
- ✓ Evitare ambienti affollati
- ✓ Se possibile, lavorare da casa

Quando ci si trova in ambienti affollati come un mezzo di trasporto pubblico o un supermercato, attenersi alle misure di protezione personale in questo modo:

- ✓ Evitare di toccarsi occhi, naso e bocca **E**
- ✓ Lavarsi o disinfettare spesso le mani

Quali sono le categorie a rischio?

Alcune categorie di persone sono più a rischio di prendere la malattia in modo grave se prendono il Coronavirus (COVID-19).

Tali categorie comprendono:

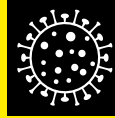
- Persone sopra i 75 anni, che sono particolarmente vulnerabili
- Tutte le persone dai 60 anni in su
- Adulti e bambini con condizioni mediche croniche, come persone con problemi cardiaci o respiratori
- Persone il cui sistema immunitario è indebolito a causa di malattie o cure mediche, ivi compresi i malati di cancro
- Pazienti con condizioni di salute che ostacolano la funzione respiratoria
- Gli ospiti di case di riposo e altri luoghi di residenza a lungo termine, come servizi per disabili, malattie mentali e anziani
- Tutte le persone sopra i 50 anni che frequentano servizi specialistici per disabili
- Tutte le persone che frequentano servizi specialistici per disabili e che hanno problemi di salute di fondo

A ulteriore sostegno degli anziani

L'ente di beneficenza ALONE, in collaborazione con il Ministero della Salute e l'HSE, ha creato una linea telefonica di supporto per anziani dedicata alla situazione Coronavirus (COVID-19).

Gli anziani possono contattare ALONE al numero **0818 222 024**.

Il servizio è disponibile da lunedì a venerdì, dalle 8 alle 20.



Cosa devo fare se non mi sento bene?

Se avete sintomi simili all'influenza, come febbre e/o tosse, dovete mettervi immediatamente in auto-isolamento a prescindere dai contatti avuti o dai viaggi effettuati. Spiegheremo come auto-isolarsi a pagina 11.

Se avete i sintomi e temete di essere stati a contatto con una persona affetta da Coronavirus, mettetevi in auto-isolamento e telefonate al vostro medico di famiglia. **Non andate in ambulatorio di persona.**

Il vostro medico farà una valutazione e deciderà se sia il caso di sottoporvi al test del Coronavirus.

È possibile inoltre chiamare il numero dell'**HSELive 1850 24 1850** per ulteriori informazioni e linee guida.

Come posso limitare le interazioni sociali?

Limitare le interazioni sociali significa evitare di stare a contatto con altre persone e in situazioni sociali il più possibile. Potrebbe essere necessario se siete stati a stretto contatto con un caso confermato di Coronavirus (COVID-19), ed è fondamentale, se avete i sintomi, per evitare di contagiare altre persone.

Se vi viene richiesto di limitare le interazioni sociali, dovete:

- ✓ Ridurre l'interazione con persone al di fuori dell'ambito familiare e lavorativo
- ✓ Aumentare la distanza fisica dalle persone – tenersi ad almeno un metro di distanza, possibilmente ad un minimo di 2 metri
- ✓ Non scambiarsi strette di mano
- ✓ Evitare di dormire in locali comuni
- ✓ Evitare ambienti affollati
- ✓ Se possibile, lavorare da casa

È sempre possibile uscire da soli per fare una passeggiata, una corsa a piedi o in bicicletta.

Tuttavia bisogna evitare di passare più di 15 minuti a stretto contatto con altre persone.



Di cosa avrò bisogno, se mi dicono di stare a casa?

Per evitare di diffondere ulteriormente il Coronavirus (COVID-19), potrà essere richiesto di:

Limitare le interazioni sociali con altre persone

OPPURE

Auto-isolarsi

Di seguito indichiamo delle misure concrete che risulteranno utili in caso di contagio:

- ✓ Avvisare famigliari, amici e vicini più stretti per telefono, informarli del fatto che non vi sentite bene e non potete ricevere visite
- ✓ Chiedere a qualcuno che faccia la spesa per voi. Se vi portano la spesa a casa, fatevela lasciare sull'uscio della porta di casa, piuttosto che far entrare qualcuno a portarla in casa
- ✓ Fate una lista aggiornata dei medicinali che state prendendo. Se vi ammalate, tale informazione sarà molto importante soprattutto se avrete bisogno di ricevere cure da dottori diversi dal vostro medico di famiglia
- ✓ Non è necessario acquistare farmaci in grosse quantità, poiché tale comportamento porterebbe alla riduzione di scorte per altri malati. La fornitura di medicinali continuerà regolarmente.

Se avete i sintomi, non andate in farmacia di persona.

Potete telefonare al vostro farmacista se dovete ordinare farmaci prescritti. Per ritirare le medicine, chiedete a un amico o a un membro della famiglia di andare in farmacia per voi.

Come va fatto l'auto-isolamento?

L'auto-isolamento impone di stare in casa ed evitare qualsiasi contatto con altre persone. Potrebbe essere necessario se avete i sintomi del Coronavirus (COVID-19), ed è fondamentale per evitare di contagiare altre persone.

Se avete i sintomi, è **assolutamente necessario entrare in auto-isolamento e telefonare al medico di famiglia**. Se sarà necessario sottoporvi a un test per il virus, la procedura verrà organizzata per voi.

In attesa del risultato o se il test è positivo ma avete sintomi leggeri, potete stare a casa e auto-isolarvi.



Linee guida per l'auto-isolamento

Le persone a cui è richiesto l'auto-isolamento a causa del Coronavirus (COVID-19) devono attenersi alle seguenti linee guida:

1 Restare a casa

Non andare al lavoro, all'università, a scuola, ai servizi religiosi, a feste, incontri o luoghi pubblici. Non usare mezzi di trasporto pubblico o taxi fino al completo miglioramento.

2 Tenere le distanze dagli altri membri della famiglia per quanto possibile

Evitare il contatto fisico con le persone presenti in casa. Restare in una camera con la finestra aperta e, se possibile, usare un bagno diverso dal resto della famiglia. Se questo non è possibile, tenere sempre igienizzate le stanze usate.

3 Lavarsi spesso le mani

Lavare regolarmente le mani con acqua e sapone. **Questa è una delle cose più importanti da fare.**

4 Coprirsi la bocca quando si tossisce o starnutisce

Quando si tossisce o starnutisce, coprirsi la bocca e il naso con il gomito piegato o con un fazzoletto di carta. Gettare il fazzoletto usato in un cestino con il coperchio e lavarsi le mani.

5 Evitare la condivisione di oggetti

Evitare di usare gli stessi piatti, bicchieri, tazze, posate, asciugamani, lenzuola o altri oggetti tra persone diverse in famiglia. Dopo aver usato le stoviglie, lavarle in lavastoviglie o con acqua e detersivo. Non condividere console o telecomandi.

Linee guida per l'auto-isolamento - continua

6 Monitorare i propri sintomi

Se i sintomi evolvono o peggiorano, telefonare al proprio medico. **In caso di emergenza, chiamare l'ambulanza al 112 o al 999 e spiegare che può trattarsi di un caso di Coronavirus (COVID-19).**

7 Evitare di avere ospiti a casa

Se possibile, non permettere a nessuno di entrare in casa vostra e non aprire la porta ai visitatori.

8 Pulizie di casa

Molti prodotti e disinfettanti venduti nei supermercati possono uccidere il Coronavirus (COVID-19) che si trova sulle superfici. Pulire le superfici come si fa di solito, con un detersivo, disinfettante o con salviette disinfettanti. Indossare guanti monouso e gettarli via dopo l'uso. Lavarsi bene le mani dopo aver levato guanti e grembiule.

9 Bucato

Indossare i guanti quando si smista la biancheria sporca; lavare con il detersivo a temperature sopra i 60°C o alla temperatura massima adatta al tipo di tessuto. Pulire tutte le superfici intorno alla lavatrice e lavarsi bene le mani dopo aver toccato la biancheria sporca.

10 Gettare i rifiuti

Usare sacchi di plastica per raccogliere i rifiuti, tra cui fazzoletti, guanti, mascherine e grembiuli usati. Chiudere con uno spago il sacco di rifiuti quando è pieno a tre quarti e infilarlo in un altro sacco, che andrà a sua volta legato.



Tenersi in forma durante l'auto-isolamento

Le epidemie di malattie contagiose, come l'attuale Coronavirus (COVID-19), possono causare preoccupazione e incidere sullo stato di salute mentale. E' comprensibile l'ansia sviluppata in tali circostanze, ma allo stesso tempo si possono fare tante cose per prendersi cura della propria salute mentale in questo periodo.

Fate molto movimento alzandovi e muovendovi il più possibile. Se avete un giardino, uscite e prendetevi una boccata d'aria, sempre rispettando i 2 metri di distanza dalle altre persone.

L'auto-isolamento può essere noioso o frustrante. Può influire sull'umore e sui sentimenti, causando depressione, preoccupazione o disturbi del sonno.

Può aiutare restare in contatto con amici e parenti per via telefonica o social media. **Per ulteriori consigli, consultare il sito yourmentalhealth.ie.**

Dove posso trovare altre informazioni?

Per ulteriori informazioni vi preghiamo di visitare il sito

HSE.ie

OPPURE

Chiamare il numero verde **HSELive 1850 24 1850**.

Per gli aggiornamenti quotidiani visitare

www.gov.ie/health-covid-19

www.hse.ie