



Informazioni sul nuovo coronavirus in lingua facile

Cos'è il coronavirus?

Esiste una nuova malattia.

La malattia viene dal coronavirus.

Con questa malattia le persone hanno per esempio tosse o febbre.

Alcune persone muoiono di questa malattia.

Possono morire specialmente le persone anziane o quelle già malate.

Come informarsi?

Avete domande sul coronavirus?

Allora leggete queste informazioni.

Siete malati e avete paura?

Allora chiamate questo numero di telefono:

058 463 00 00

Potete chiamare giorno e notte.

Magari dovrete aspettare un po', ma qualcuno vi risponderà.

Come si prende il coronavirus?

La malattia è molto contagiosa.

Ecco come si diffonde:

- con contatti ravvicinati con persone malate, quindi se state insieme più di 15 minuti con una persona malata e tenete meno di due metri di distanza;
- tramite tosse e starnuti;
- tramite le mani.

Così proteggiamo noi e gli altri

Potete proteggere voi e le altre persone dalla malattia.

È necessario rispettare le seguenti regole.

Lavarsi le mani!



È importante lavarsi spesso le mani.

Lavatevi sempre le mani:

- prima di mangiare;
- dopo aver soffiato il naso e dopo uno starnuto o un colpo di tosse;
- quando tornate a casa;
- dopo aver preso un bus o un treno;
- dopo aver visitato una persona malata;
- dopo essere stati al gabinetto;
- se avete le mani sporche.

È molto importante lavarsi le mani nel **modo giusto**.

Ecco come:

- Bagnate le mani.
- Prendete il sapone, meglio se liquido.
- Strofinare le mani fino a quando si crea la schiuma.
- Distribuite la schiuma su tutta la mano, anche tra le dita e sotto le unghie.
- Risciacquate bene le mani con l'acqua.

Asciugate bene le mani. Il modo migliore è con la carta da cucina.

Ricordatevi anche:

- di non portare anelli;
- di curare la pelle;
- di tenere corte le unghie delle mani.

Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito!



- Quando tossite o starnutite, tenete qualcosa davanti al naso e alla bocca.
L'ideale è un fazzoletto di carta.
- Oppure tossite nella piega del gomito.
- Soffiatevi il naso in un fazzoletto di carta.
Non usate fazzoletti di stoffa.
- Usate il fazzoletto di carta solo una volta.
Dopo buttatelo.

In caso di febbre e tosse restare a casa!



Ecco cosa fare se avete febbre e tosse.

- Rimanete a casa.
Non andate a lavorare e neanche a scuola.
- Evitate di uscire.
- Non incontrate altre persone.
- Non andate direttamente dal medico:
chiamatelo prima!

Tenere le distanze dalle altre persone!



Rimanete sempre un po' distanti dalle altre persone.

L'ideale sarebbe almeno due metri.

Esempi:

- Quando fate la fila alla cassa, all'ufficio postale o in mensa:
lasciate uno spazio tra voi e le persone che avete davanti e dietro.
- Riunioni:
lasciate sempre libera una sedia tra voi e le altre persone.
- Quando salutate le altre persone:
non date baci;
non abbracciate nessuno.

Niente strette di mano!



Le mani non sono sempre pulite.

Quindi è importante:

- non dare la mano a nessuno;
- **non** toccare naso, bocca e occhi;
- evitare gruppi di persone.

Se avete bisogno di un medico: chiamate sempre prima!



Se avete soltanto una febbre leggera e tosse,
non dovete andare dal medico.

Rimanete a casa
e riposatevi.

Avete bisogno di un medico solo se siete gravemente malati.

È molto importante:

- **non** andare dal medico o in ospedale senza appuntamento;
- annunciarsi **sempre** per telefono.

Quali persone sono più a rischio?

Le persone con più di 65 anni sono particolarmente a rischio.

Queste si ammalano spesso gravemente.

Anche le persone con queste malattie sono a rischio:

- pressione alta;
- diabete;
- malattie cardiovascolari;
- malattie delle vie respiratorie,
per esempio asma;
- malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario;
- cancro.

Persone anziane o con malattie croniche

Avete più di 65 anni?

O avete già un'altra malattia?

Allora vi raccomandiamo:

- di **non** prendere il bus o il treno;
- di andare a fare la spesa quando ci sono solo poche persone nel negozio.
O meglio ancora: mandate qualcuno a farvi la spesa;
- di **non** andare in luoghi dove si trovano tante persone,
per esempio cinema, concerti, eventi sportivi e altri incontri di gruppo;
- di **non** andare a fare visita nelle case anziani o negli ospedali.

Se avete tosse o febbre

o se faticate a respirare:

- rimanete a casa;
- telefonate al vostro medico o all'ospedale e descrivete i vostri problemi.

Quando si è contagiosi?

Una persona può contagiare un'altra:

- quando è malata, per esempio quando una persona tossisce fortemente e ha la febbre alta;
- poco prima di ammalarsi.

Se avete preso il virus, non vi ammalerete subito.

Possono passare fino a due settimane.

Come si manifesta la malattia?

I sintomi più frequenti sono:

- febbre;
- tosse;
- difficoltà respiratorie;
- polmonite.

L'andamento della malattia

La malattia non è sempre uguale.

Alcune persone si ammalano solo leggermente.

Ma altre si ammalano gravemente e devono andare in ospedale.

Qual è la cura se vi ammalate?

Non esistono ancora medicinali contro questa malattia.

Anche gli antibiotici non servono.

I sintomi (tosse, febbre) possono però essere trattati.

Se siete gravemente malati,

dovete essere curati in ospedale, nel reparto di terapia intensiva.

Forse avrete bisogno di un respiratore automatico.