

NORME IGIENICHE A CUI ATTENERSI PER EVITARE LA DIFFUSIONE DEL COVID-19

FONTE MINISTERO DELLA SALUTE E DPCM 4/3/2020

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioFaqNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=228#6>

Cosa posso fare per proteggermi?

Mantieniti informato sulla diffusione dell'epidemia, disponibile sul sito dell'OMS e sul sito del ministero e adotta le seguenti misure di protezione personale:

- [lavati spesso le mani](#) con acqua e sapone o con soluzioni a base di alcol
- [mantieni una certa distanza – almeno due metri](#) – dalle altre persone, in particolare quando tossiscono o starnutiscono o se hanno la febbre,
- [evita di toccarti occhi, naso e bocca con le mani](#)
- [evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;](#)
- [evitare abbracci e strette di mano;](#)
- mantenimento, [nei contatti sociali](#), di una [distanza interpersonale di almeno un metro;](#)
- [coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;](#)
- igiene respiratoria ([starnutire e/o tossire in un fazzoletto](#) evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie);
- [evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri](#), in particolare durante l'attività sportiva;
- [non prendere farmaci antivirali e antibiotici](#), a meno che siano prescritti dal medico
- [pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;](#)
- [usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati](#) o se si presta assistenza a persone malate.
- è fatta espressa raccomandazione a tutte [le persone anziane o affette da patologie croniche](#) o con più patologie di [evitare di uscire dalla propria abitazione](#) o dimora fuori dai casi di stretta necessità e di evitare comunque luoghi affollati

[Se presenti febbre, tosse o difficoltà respiratorie](#) e sospetti di essere stato in stretto contatto con una persona affetta da malattia respiratoria Covid-19:

- [rimani in casa, non recarti al pronto soccorso ma chiama al telefono il medico di famiglia](#) o il pediatra. Oppure chiama il numero verde regionale: **800 19 20 20** attivo 24 ore su 24 **800 333 444** attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 8 alle 20
- Utilizza i numeri di emergenza [112/118 soltanto se strettamente necessario.](#)

Ricorda che per tutte le persone che rientrano dai viaggi dalle zone a rischio negli ultimi 14 giorni c'è obbligo di isolamento domiciliare fiduciario e di comunicazione al Dipartimento di prevenzione della propria ASL.

Quale è la definizione di contatto stretto? (fonte ECDC)

Il Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie definisce contatto stretto:

- una persona che **vive nella stessa casa** di un caso di COVID-19;
- una persona che ha avuto un contatto fisico diretto con un caso di COVID-19 (per esempio la **stretta di mano**);
- una persona che ha avuto un contatto diretto non protetto con le secrezioni di un caso di COVID-19 (ad esempio **toccare a mani nude fazzoletti di carta usati**);
- una persona che ha avuto un **contatto diretto** (faccia a faccia) con un caso di COVID-19, a **distanza minore di 2 metri** e di durata maggiore a 15 minuti;
- una persona che si è trovata in un **ambiente chiuso** (ad esempio aula, sala riunioni, sala d'attesa dell'ospedale) con un caso di COVID-19 per almeno 15 minuti, a **distanza minore di 2 metri**;
- un operatore sanitario od altra persona che fornisce assistenza diretta ad un caso di COVID-19 oppure personale di laboratorio addetto alla manipolazione di campioni di un caso di COVID-19 senza l'impiego dei DPI raccomandati o mediante l'utilizzo di DPI non idonei;
- una persona che abbia viaggiato seduta in aereo nei due posti adiacenti, in qualsiasi direzione, di un caso di COVID-19, i compagni di viaggio o le persone addette all'assistenza e i membri dell'equipaggio addetti alla sezione dell'aereo dove il caso indice era seduto (qualora il caso indice abbia una sintomatologia grave od abbia effettuato spostamenti all'interno dell'aereo, determinando una maggiore esposizione dei passeggeri, considerare come contatti stretti tutti i passeggeri seduti nella stessa sezione dell'aereo o in tutto l'aereo).