

# CORONAVIRUS



*11 norme igieniche per prevenire il contagio e limitare il rischio di diffusione del nuovo Coronavirus: è assolutamente fondamentale la collaborazione e l'impegno di tutti.*

## LE RACCOMANDAZIONI

- 1. Lavarsi spesso le mani.**  
Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani.
- 2. Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.**
- 3. Evitare abbracci e strette di mano.**
- 4. Mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro.**
- 5. Igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie).**
- 6. Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva.**
- 7. Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.**
- 8. Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce (non con le mani nude, se non si ha un fazzoletto usare l'incavo del gomito).**
- 9. Non assumere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.**
- 10. Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.**
- 11. Usare la mascherina solo se si sospetta di essere malati o se si presta assistenza a persone malate.**

### Perché le raccomandazioni di distanziamento

L'Istituto superiore di sanità (Iss) sottolinea che queste misure di distanziamento sociale "hanno lo scopo di evitare una grande ondata epidemica, con un picco di casi concentrati in un breve periodo di tempo iniziale che è lo scenario peggiore durante un'epidemia per la sua difficoltà di gestione".  
"Nel caso del coronavirus - spiega l'Iss - dobbiamo tenere conto, inoltre, che l'Italia ha una popolazione anziana, peraltro molto più anziana di quella cinese, e bisogna proteggerla il più possibile da contagi. Le misure indicate dalle autorità quindi vanno seguite nella loro totalità".

Consulta il primo piano dell'Istituto Superiore di Sanità: [www.iss.it](http://www.iss.it)

LAVATI SPESSO LE MANI CON  
ACQUA E SAPONE O USA UN  
GEL A BASE ALCOLICA



EVITA CONTATTI RAVVICINATI  
MANTENENDO LA DISTANZA  
DI ALMENO UN METRO



NON TOCCARTI  
OCCHI, NASO E  
BOCCA CON LE MANI



EVITA LUOGHI  
AFFOLLATI



ALCUNE SEMPLICI  
RACCOMANDAZIONI  
PER CONTENERE  
IL CONTAGIO DA  
**CORONAVIRUS**

EVITA LE STRETTE DI  
MANO E GLI ABBRACCI  
FINO A QUANDO QUESTA  
EMERGENZA SARÀ FINITA



COPRI BOCCA E NASO CON  
FAZZOLETTI MONOUSO  
QUANDO STARNUTISCI O  
TOSSISCI. ALTRIMENTI USA  
LA PIEGA DEL GOMITO



SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA,  
NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI  
STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA  
GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA,  
LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI



[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)



Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici. Il lavaggio delle mani è particolarmente importante in alcune situazioni, ad esempio:

**PRIMA DI**

- mangiare
- maneggiare o consumare alimenti
- somministrare farmaci
- medicare o toccare una ferita
- applicare o rimuovere le lenti a contatto
- usare il bagno
- cambiare un pannolino
- toccare un ammalato

**DOPO**

- aver tossito, starnutito o soffiato il naso
- essere stati a stretto contatto con persone ammalate
- essere stati a contatto con animali
- aver usato il bagno
- aver cambiato un pannolino
- aver toccato cibo crudo, in particolare carne, pesce, pollame e uova
- aver maneggiato spazzatura
- aver usato un telefono pubblico, maneggiato soldi, ecc.
- aver usato un mezzo di trasporto (bus, taxi, auto, ecc.)
- aver soggiornato in luoghi molto affollati, come palestre, sale da aspetto di ferrovie, aeroporti, cinema, ecc.

*Il lavaggio delle mani ha lo scopo di garantire un'adeguata pulizia e igiene delle mani attraverso una azione meccanica. Per l'igiene delle mani è sufficiente il comune sapone. In assenza di acqua si può ricorrere ai cosiddetti igienizzanti per le mani (hand sanitizers), a base alcolica. Si ricorda che una corretta igiene delle mani richiede che si dedichi a questa operazione non meno di 40-60 secondi se si è optato per il lavaggio con acqua e sapone e non meno di 30-40 secondi se invece si è optato per l'uso di igienizzanti a base alcolica. Questi prodotti vanno usati quando le mani sono asciutte, altrimenti non sono efficaci. Se si usano frequentemente possono provocare secchezza della cute. In commercio esistono presidi medico-chirurgici e biocidi autorizzati con azione battericida, ma bisogna fare attenzione a non abusarne. L'uso prolungato potrebbe favorire nei batteri lo sviluppo di resistenze nei confronti di questi prodotti, aumentando il rischio di infezioni.*



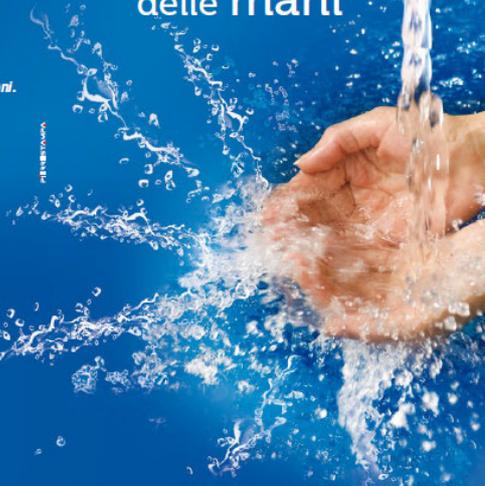
Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei e internazionali  
Ufficio 2  
stampa  
Centro Stampa Ministero della Salute

Finito di stampare nel mese di gennaio 2020

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)



## Previene le infezioni con il corretto lavaggio delle mani

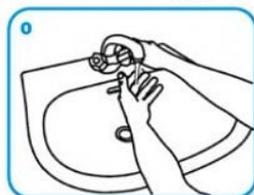


## Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

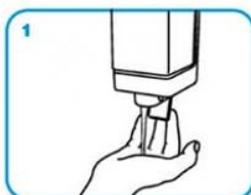
**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**



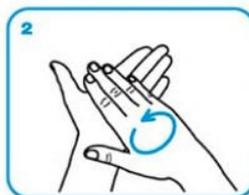
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



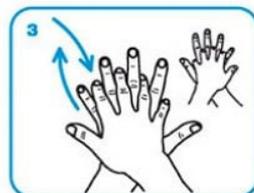
Bagna le mani con l'acqua



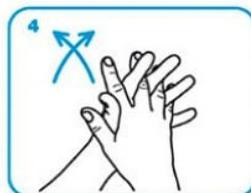
applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



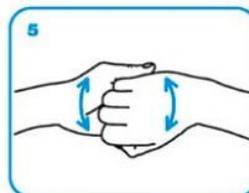
friziona le mani palmo contro palmo



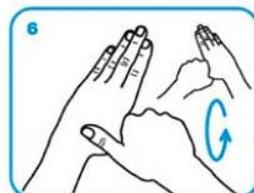
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



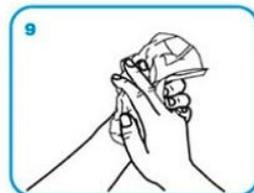
frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



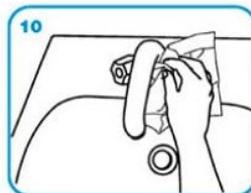
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



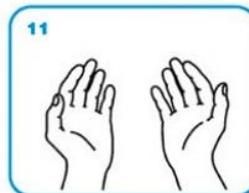
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto

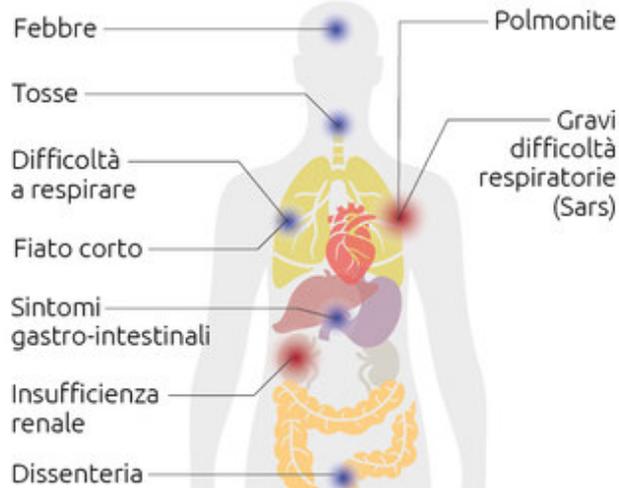


...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

# Coronavirus: il vademecum

La nota del Ministero della Salute su cosa fare e cosa evitare

## Sintomi ● generici ● gravi ▶ MORTE ▶ Trasmissione



**Contattare il medico e il numero verde del Ministero della Salute**

**1500**

**COVID-19**

**Ceppo di coronavirus mai identificato in precedenza**

-  Lavarsi spesso le mani
-  Evitare contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute
-  Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani
-  Coprire bocca e naso se si starnutisce o si tossisce
-  Non prendere farmaci antivirali né 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 si assistono persone malate
-  I prodotti Made in China e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi
-  Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus



# COVID 19

## NON FARTI CONTAGIARE!!!

**sicurON**  
safety & security solutions

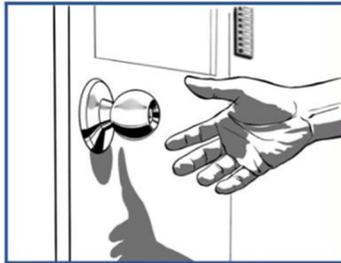


Il COVID 19 è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto con una persona malata. La via primaria sono le goccioline del respiro delle persone infette attraverso la saliva, tossendo e starnutendo, attraverso i contatti diretti personali, ed infine mediante contatti indiretti attraverso le mani, ad esempio portandole alla bocca, naso o occhi dopo aver toccato superfici contaminate.

Posta la validità delle note misure relative al distanziamento sociale ed all'uso delle mascherine, sempre più introvabili, per contribuire a diffondere comportamenti sicuri, abbiamo pensato di concentrarci su quest'ultimo aspetto, particolarmente subdolo, ribadendo l'importanza dell'igiene delle mani.

### ECCO DOVE SI ANNIDA IL PERICOLO NEI GESTI QUOTIDIANI E QUANDO È PARTICOLAMENTE NECESSARIO LAVARSI IMMEDIATAMENTE LE MANI

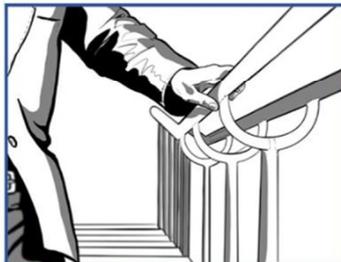
QUANDO APRI UNA PORTA CHE SERVE AL PASSAGGIO DI PIÙ PERSONE (AD ESEMPIO IN CONDOMINIO)



DOPO CHE HAI PAGATO E RICEVUTO IL RESTO



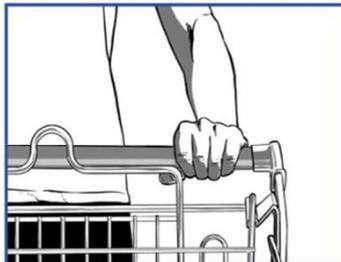
QUANDO AFFERRI UN CORRIMANO O UN PARAPETTO



QUANDO HAI PIGIATO LA TASTIERA DEL BANCOMAT O DI UN DISTRIBUTORE AUTOMATICO



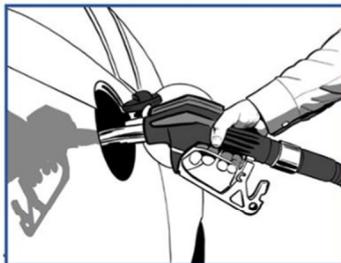
QUANDO HAI POSATO IL CARRELLO DELLA SPESA



QUANDO RICEVI UN OGGETTO DA QUALCUNO, AD ESEMPIO IL CORRIERE



DOPO CHE HAI TOCCATO L'EROGATORE DEL CARBURANTE AL SELF SERVICE



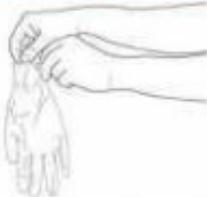
QUANDO UTILIZZI I MEZZI PUBBLICI E TI TIENI AGLI APPIGLI



Questi sono solo alcuni esempi, ciascuno rifletta sui propri gesti e le proprie abitudini rispetto alle attività svolte ed agli ambienti frequentati, restando consapevole che ogni oggetto, utensile o superficie usata da qualcun altro può essere stato contaminato. **Laviamoci spesso le mani con il gel igienizzante o nelle modalità diffuse dal ministero della salute; in alternativa utilizziamo i guanti protettivi (rischio biologico) ricordando comunque di non portare le mani al volto e svestendoli con cura, ma soprattutto NON ABBASSIAMO LA GUARDIA.**

## Come indossare e togliere i guanti puliti

### Come indossare i guanti puliti:

 <p><b>PRENDERE UN GUANTO DALLA SCATOLA ORIGINALE</b></p>	 <p><b>TOCCARE SOLO UNA SUPERFICIE LIMITATA DEL GUANTO CORRISPONDENTE AL BORDO SUPERIORE</b></p>	 <p><b>INFILA IL PRIMO GUANTO</b></p>
 <p><b>PRENDERE IL SECONDO GUANTO CON LA MANO NUDA TOCCANDO SOLO LA SUPERFICIE LIMITATA, CORRISPONDENTE AL BORDO SUPERIORE</b></p>	 <p><b>PER EVITARE DI TOCCARE LA PELLE DELL'AVAMBRACCIO CON LA MANO GUANTATA, GIRARE LA SUPERFICIE ESTERNA DEL GUANTO CHE DEVE ESSERE INDOSSATO, CON LE DITA PIEGATE DELLA MANO GUANTATA</b></p>	 <p><b>INDOSSATI I GUANTI, PROCEDERE ALL'ATTIVITÀ CHE NE HA MOTIVATO L'UTILIZZO, EVITANDO OGNI POSSIBILE FONTE DI CONTAMINAZIONE</b></p>

### Come togliere i guanti puliti:

 <p><b>PRENDERE UN GUANTO A LIVELLO DEL POLSO, PER RIMUOVERLO, SENZA TOCCARE LA PELLE DELL'AVAMBRACCIO STACCANDOLO DALLA MANO.</b></p>	 <p><b>TENERE IL GUANTO TOLTO NELLA MANO GUANTATA, FAR SCORRERE LE DITA DELLA MANO ALL'INTERNO GUANTO E IL POLSO. RIMUOVERE IL SECONDO GUANTO FACENDOLO ROTOLARE DALLA MANO E PIEGARE NEL PRIMO GUANTO</b></p>	 <p><b>BUTTARE I GUANTI RIMOSI</b></p>  <p><b>ED EFFETTUARE L'IGIENE DELLE MANI</b></p>
---	---	---

## NUOVO CORONAVIRUS COVID-19

### Corretto utilizzo della mascherina

AiFOS

L'OMS raccomanda di indossare una mascherina solo se sospetti di aver contratto il COVID-19 e presenti sintomi quali tosse o starnuti o se ti prendi cura di una persona con sospetta infezione.

L'uso della mascherina aiuta a limitare la diffusione del virus, ma deve essere adottata in aggiunta ad altre misure igieniche. Chi utilizza una mascherina deve sapere come indossarla, toglierla e smaltirla in modo corretto. Le mascherine sono dispositivi monouso e non vanno mai riutilizzate. Quando la mascherina diventa umida deve essere sostituita.

### Come indossare e togliere la mascherina in 10 passaggi:



1  
Prima di indossare la mascherina, lavati accuratamente le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica.



2  
Con il nasello rivolto verso l'alto, appoggiare la mascherina sul palmo della mano e far passare gli elastici sul dorso della mano.



3  
Portare la mascherina sul volto, copri bocca e naso assicurandoti che sia integra e che aderisca bene.



4  
Tenendo la mascherina sul volto, tirare l'elastico superiore e farlo passare dietro la testa sopra le orecchie.



5  
Tenendo la mascherina sul volto, tirare l'elastico inferiore e farlo passare dietro la testa sotto le orecchie.



6  
Con entrambe le mani, sistemare il nasello affinché aderisca al naso in modo perfetto.



7  
Inspirare e verificare che la mascherina aderisca perfettamente, l'aria dovrebbe entrare solo attraverso il filtro.



8  
Verificare che la mascherina aderisca perfettamente su tutto il volto.



9  
Togli la mascherina prendendola dagli elastici e non toccare la parte anteriore.



10  
Getta immediatamente la mascherina in un sacchetto chiuso e lavati accuratamente le mani.