Coronavirus COVID-19

PER I CITTADINI

Dieci comportamenti da seguire

1

Lavati le mani con il gel alcolico o con acqua e sapone il più spesso possibile. Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani
Anche se le tue mani ti sembrano pulite lavale con il gel alcolico (30 secondi) o acqua e sapone (60 secondi) il più spesso possibile

2

Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool
Garantisci un'adeguata e regolare areazione degli ambienti

3

Ogni volta che tossisci o starnutisci copriti il naso e la bocca con un fazzoletto o con le mani o con l'incavo del gomito

4

Non prendere farmaci antivirali nè antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico

5

Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute, mantenendo possibilmente la distanza di almeno un metro e riduci per quanto possibile le visite a parenti e conoscenti ricoverati

6

Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate

7

Se hai febbre, raffreddore o tosse **non recarti al Pronto Soccorso, in ospedale o in strutture ambulatoriali**, contatta il tuo medico

8

Se hai avuto contatti stretti con casi confermati di Covid-19 o sei tornato da meno di 14 giorni dalle aree interessate all'epidemia o da zone sottoposte a quarantena, devi contattare i seguenti numeri telefonici messi a disposizione dalle Aziende sanitarie:

055 54 54 777 > Asl Toscana Centro
050 95 44 44 > Asl Toscana Nord Ovest
800 57 95 79 > Asl Toscana Sud Est

9

Rimanda le prestazioni ambulatoriali e ricoveri programmati, soprattutto in caso di presenza di sintomatologia febbrile e/o respiratoria, in accordo con il tuo medico di riferimento, per riprogrammarle successivamente

10

Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo Coronavirus. Dopo il contatto con gli animali è sempre buona norma effettuare il lavaggio delle mani

Regione Toscana
SST Servizio Sanitario della Toscana
GRC Centro Regionale Gestione Rischio Clinico e Sicurezza del Paziente
WHO Collaborating Centre in Human Factors and Communication for the Delivery of Safe and Quality care
ARS TOSCANA agenzia regionale di sanità