

PERIODO DI ISOLAMENTO

Se le autorità sanitarie emette un ordine di isolamento, dovete stare a casa con restrizioni sociali e sarete contattate quotidianamente da le vostre autorità sanitarie locali.

1 - RESTATE A CASA

Non andate al lavoro, a scuola o in zone pubbliche. Non usate trasporti pubblici o i taxi finché non sarà finito il periodo di isolamento. Se avete bisogno di fare la spesa, compere o medicine, chiedete aiuto o ordinate online via telefono – Le consegne online devono essere poste sul gradino della porta senza alcun contatto dal corriere.

2 - SEPARATEVI DAGLI ALTRI A CASA

Se vivete con altre persone, dovete allontanarvi da loro. State in una stanza separata e ben ventilata con la porta chiusa. Se possibile, usate un bagno solo per voi. Se dovete dividere il bagno, usatelo dopo gli altri e non condividete oggetti personali, per esempio asciugamani, bicchieri o spazzolini. Lasciarle la propria camera da letto solo se necessario e usare la maschera. Evitare spazi condivisi e luoghi affollati anche durante i pasti.

3 - CONTATTARE LE AUTORITA SANITARIE

Se sviluppate sintomi, o se per qualche motivo dovrete uscire di casa, chiamare sempre un professionista della salute che vi accompagni. Seguite le istruzioni date e seguite con molta cautela.

4 - USARE LA MASCHERA SOLO QUANDO NECESSARIO

Se consigliato, usare la maschera quando siete in compagnia di altre persone o quando andate dal dottore. Quando siete in una stanza con altre persone, se per qualche motivo non potete mettervi la maschera, gli altri devono indossarla.

PERIODO DI ISOLAMENTO

5 - LAVATEVI LE MANI REGOLARMENTE

Lavatevi le mani spesso e per bene con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Aiutate i vostri cari a lavarsi le mani per bene. È consigliato di portarsi dietro sempre il disinfettante per le mani. **Evitate di toccare occhi, naso e bocca.**

6 - PROTEGGETE LA GENTE ATTORNO A VOI

Quando tossite o starnutite, **coprite naso e bocca con un fazzoletto.** Buttare subito il fazzoletto nella spazzatura e lavarsi subito le mani. Se non avete un fazzoletto, tossite o starnutite nella vostra manica superiore, non nelle vostre mani.

7 - EVITATE DI CONDIVIDERE OGGETTI CASALINGHI

Non condividete piatti, bicchieri, utensili da cucina, asciugamani, lenzuola o altri oggetti personali. Dopo aver usato questi oggetti **lavate bene con sapone e acqua** o in **lavastoviglie** a temperature alte (70-90°C).

8 - MONITORA I TUOI SINTOMI

Misuratevi la temperatura con un termometro due volte al giorno. Se sviluppate sintomi, chiamare le **autorità sanitarie.**

9 - VIETATO AVERE OSPITI

Solo le persone che vivono con voi dovrebbe essere in casa vostra. **Non invitate ospiti o consentite a nessuno di entrare in casa durante questo periodo di isolamento.** Se avete bisogno di parlare con altri, usate il telefono.

10 - SIATE UN BUON ESEMPIO PER LA SOCIETÀ

Adesione alle misure raccomandate da tutta la società può aiutare a ridurre il rischio di trasmissione del COVID-19. È importantissimo che **tutti** seguono e promuovono queste misure.

VOLANTINO SU COME AUTO-ISOLARSI



RESTATE A CASA

Non andate al lavoro, a scuola o in zone pubbliche. Non usate trasporti pubblici.



SEPARARSI DAGLI ALTRI

State in stanze separate e evitate luoghi affollati e aree comuni.



NON CONDIVIDETE OGGETTI

Non condividete piatti, bicchieri, utensili da cucina, asciugamani, lenzuola o altri oggetti personali.



VIETATO AVERE OSPITI

Non invitate ospiti o consentite a nessuno di entrare in casa. Se avete bisogno di parlare con altri, usate il telefono.



PRIMA DI TUTTO, CHIAMA IL DOTTORE

Evitare viaggi non necessari ai servizi sanitari. Chiamare per telefono prima per consigli medici.



LAVATEVI LE MANI

Lavatevi le mani spesso e per bene con acqua e sapone per almeno 20 secondi. È consigliato di portarsi dietro sempre il disinfettante per le mani.



USARE LA MASCHERA, SOLO SE NECESSARIO

Usare la maschera se si è intorno ad altra gente.



TOSSIRE E STARNUTIRE

Coprite naso e bocca con un fazzoletto se necessita di tossire o starnutire. Buttare subito il fazzoletto nella spazzatura e lavarsi subito le mani.



MONITORARE I SINTOMI

Misurarsi la temperatura quotidianamente e informare le autorità sanitarie se peggiora.



ATTENZIONE AI RIFIUTI

Tutti i rifiuti con cui ha avuto contatto si prega di buttarli in una spazzatura separata e gettarli in modo corretto.