



## EMERGENZA CORONAVIRUS:

### TUTTI IN CASA PER LA SALUTE DI TUTTI!

### Le raccomandazioni fondamentali per fermare il contagio

*Si deve stare in casa! Si deve uscire solo per le urgenze come fare la spesa, andare o venire dal posto di lavoro, andare in farmacia o per altri motivi di reale necessità. Lo dicono tutti gli esperti e specialisti che da mesi sono in prima linea per fermare la diffusione del coronavirus. Facciamolo tutti, per la salute di tutti!*

9. Non prendere 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.

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".

#### CHIAMA IL MEDICO, NON ANDARE!

Se si ha bisogno del proprio medico occorre sempre telefonare prima di andare. In particolare, **si raccomanda vivamente di restare a casa** e limitare i contatti sociali

per chi presenta sintomi da infezione respiratoria e febbre (oltre 37,5°). Non andate al Pronto soccorso, nel caso in cui si ritenga di avere sintomi legati alla presenza del virus. In caso di emergenze è sempre attivo il 118.

#### LE RACCOMANDAZIONI FONDAMENTALI

1. Lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, supermercati, farmacie 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 con-

tatti 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.

#### PERCHÉ QUESTE RACCOMANDAZIONI

L'Istituto superiore di sanità (Iss) sottolinea che le misure di distanziamento sociale "hanno lo scopo di evitare una grande ondata epidemica, con un picco di casi concentrata 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 dobbiamo tenere conto, inoltre,

#### INFORMAZIONI E SEGNALAZIONI



##### Hai bisogno di informazioni?

Chiama uno di questi numeri:

- **Numero verde Regionale 800.033.033** (tutti i giorni orario 8,30-18)
- **Numero Ausl Parma 0521.396436** (solo informazioni generali sul virus, lun-ven orario 8,30-13/14-18, sab 8,30-13)
- **Numero verde nazionale 1500**

Devi segnalare se sei rientrato in Emilia-Romagna da zone epidemiche all'estero o nel resto d'Italia?

- **Chiama il numero 339 6862220** (lun-ven orario 8,30-13/14-18, sab 8,30-13. Si raccomanda vivamente di usare questo numero solo per le comunicazioni indicate)

**RICORDA SEMPRE: SE TI SENTI CON SINTOMI E STAI MALE CHIAMA IL TUO MEDICO (SOLO IN CASO D'EMERGENZA CHIAMA IL 118)**

Informati su  
[www.ausl.pr.it](http://www.ausl.pr.it)  
[www.ao.pr.it](http://www.ao.pr.it)  
[www.regione.emilia-romagna.it/coronavirus](http://www.regione.emilia-romagna.it/coronavirus)  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)