

Distanziamento sociale: molto, poco o totale?

Mantenendo il distanziamento sociale freniamo il contagio da coronavirus (covid-19)

A te che sei un contatto stretto o che sei stato all'estero e devi metterti in

QUARANTENA

- Non andare a scuola o al lavoro.
- Non prendere i mezzi pubblici.
- Evita le visite.
- Puoi uscire a fare una passeggiata, ma stai perlomeno a due metri di distanza dagli altri.
- Fatti aiutare da qualcuno a fare la spesa.
- Se non conosci nessuno, puoi uscire per le commissioni indispensabili, ma mantieni il distanziamento e utilizza la mascherina.
- Mantieniti a una buona distanza dagli altri membri della tua famiglia (adulti e adolescenti).
- Chi abita con te di solito non deve sottoporsi a quarantena.
- Devi sottoporsi a doppio tampone, subito e dopo sette giorni.
- Se manifesti i sintomi di un'infezione dell'apparato respiratorio, devi metterti in isolamento e sottoporsi a tampone.

Consigli a tutta la popolazione

- Ricordati di mantenere una buona igiene delle mani e una buona igiene respiratoria.
- Puoi avere normalmente dei contatti con i tuoi amici più stretti e con i tuoi familiari.
- Mantieni una distanza maggiore, perlomeno di un metro, con coloro che non sono i tuoi amici più stretti e i tuoi familiari.
- Se accusi i sintomi del covid-19 devi rimanere in casa e sottoporsi a tampone.

A te che sei risultato positivo o che sei probabilmente positivo al covid-19 e sei stato messo in

ISOLAMENTO DOMICILIARE

- Stai in casa.
- Stai lontano dalle altre persone che sono in casa con te.
- Se possibile, utilizza una camera dedicata e un bagno non condiviso.
- Lava spesso le superfici.
- Fatti aiutare da qualcuno a fare la spesa.
- Concorda con il medico le modalità con cui seguirà il tuo stato di salute.
- Quelli che abitano con te devono stare in quarantena.