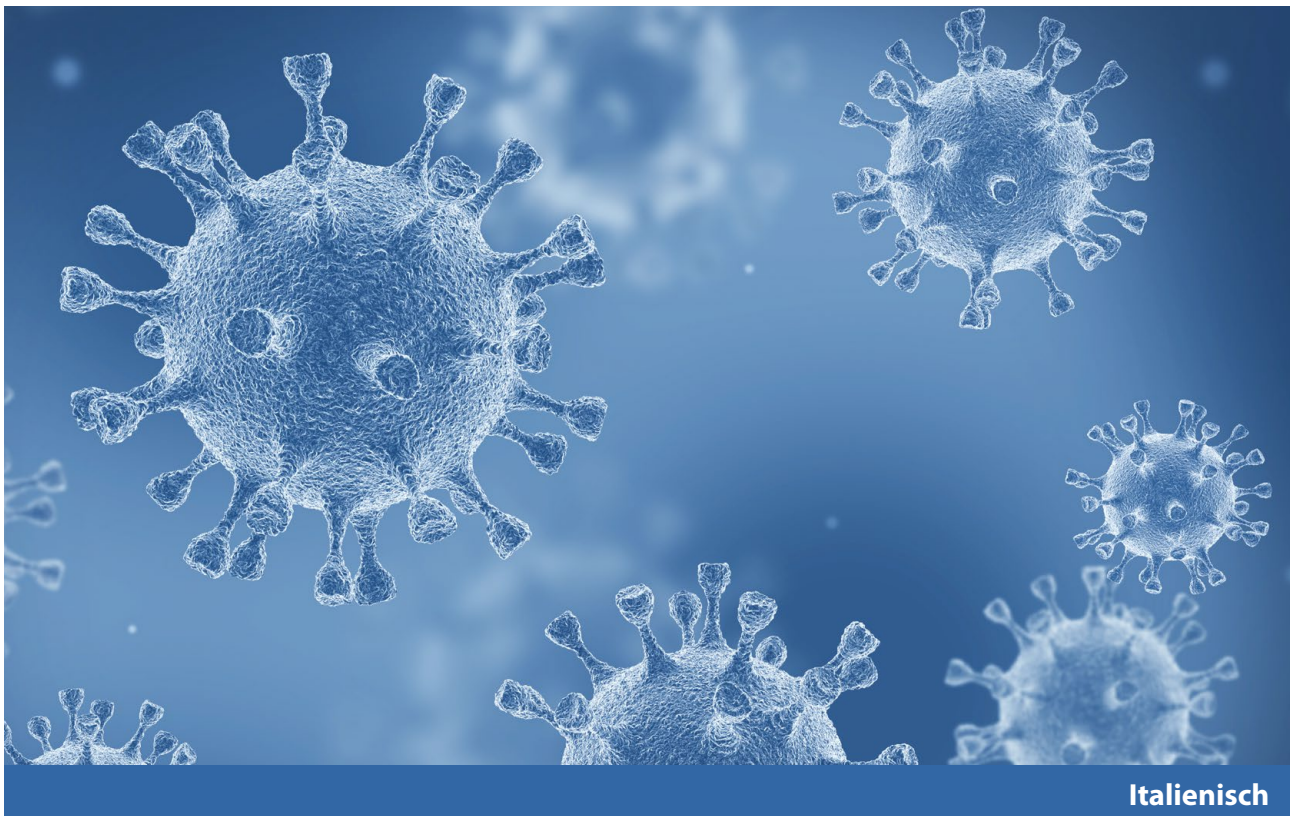


www.covid-information.org

Coronavirus SARS-CoV-2

Informazioni e indicazioni pratiche



Italianisch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

Comportarsi in modo sicuro e rispettoso!

- Dobbiamo agire in modo **disciplinato e congiunto**.
Questo è di aiuto alla Sua salute e rallenta la diffusione del virus.
- Abbia fiducia solo nelle **fonti di informazioni** sicure e affidabili.
- Presti attenzione anche alle **informazioni aggiornate dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS/WHO)**.
L'Organizzazione Mondiale della Sanità offre informazioni aggiornate e sicure, in diverse lingue.
- In Germania Lei riceve **informazioni aggiornate e sicure** attraverso il Robert Koch-Institut (RKI), il Centro Federale per l'Educazione Sanitaria (BZgA) oppure dal Ministero Federale della Salute (BMG).
- Per favore, proteggiamo insieme la nostra salute e la salute del personale medico e di assistenza attraverso la consapevolezza. Sono eroi ed eroine, che rischiano la loro salute per proteggerci dalla malattia o per curarci.
- **Chiediamo ai malati o alle persone colpite da COVID-19** di seguire le istruzioni del personale medico e di assistenza.
- Segua per favore le **avvertenze più aggiornate, gli avvisi e le indicazioni** delle autorità nazionali e locali competenti.

Rimanga in salute!

In che modo mi posso proteggere al meglio?

I seguenti, provvedimenti di tutela sono semplici e molto efficaci! Le norme protettive d'igiene per il tossire, starnutire, lavarsi le mani ed il mantenere le distanze dovrebbero diventare un'abitudine. Informi la Sua famiglia, le amiche, gli amici e conoscenti in merito a queste possibilità di protezione.



Norme protettive d'igiene riguardo il tossire e lo starnutire

- Se tossisce o starnutisce, mantenga la distanza minima di 1,5 metri da altre persone e si giri.
- Tossisca e starnutisca in un fazzoletto. Lo usi solo una volta. Smaltisca i fazzoletti in un bidone delle immondizie con coperchio.
- Se non ha un fazzoletto a portata di mano, copra bocca e naso con la piega del braccio (non con la mano) quando tossisce e starnutisce.
- Se ha avuto ospiti, apra la finestra e faccia cambiare l'aria per 5 minuti a finestra completamente aperta.



Lavarsi le mani

- Si lavi frequentemente e accuratamente le mani con sapone, anche gli spazi intermedi delle dita ed i polpastrelli. Preferibilmente per mezzo minuto e con sapone liquido. Sciacqui le mani sotto acqua corrente.
- Asciughi le mani accuratamente, anche tra le dita. A casa, ogni persona dovrebbe usare un proprio asciugamano. Nei bagni pubblici, meglio usare asciugamani monouso. Chiuda il rubinetto dei bagni pubblici con un asciugamano monouso o con il gomito.



Mantenere la distanza

- Eviti contatti ravvicinati come strette di mano, baci ed abbracci. Non è scortesia: sta proteggendo se stesso e gli altri.
- Nel caso che Lei fosse malato, rimanga a casa per curarsi e per evitare la propagazione dei germi patogeni.
- Anche le persone, che sono infette ma prive di sintomi di malattia, possono contagiare altri. Mantenga una distanza di almeno 1,5 metri per evitare un passaggio diretto degli agenti patogeni.
- Gli ammalati devono, prima di tutto, restare lontani da coloro che sono particolarmente in pericolo come persone anziane o persone con patologie preesistenti.

Informazioni utili riguardanti il Coronavirus

Il nuovo Coronavirus si diffonde ormai in tutto il mondo. L'infezione viene trasmessa tramite goccioline per via aerea o per contatto. Questo può avvenire da persona a persona attraverso le mucose oppure indirettamente tramite le mani che possono venire a contatto con la mucosa della bocca, del naso o della congiuntiva rendendo così possibile la trasmissione del virus.

Il virus causa un'infezione delle vie respiratorie. Oltre a lievi decorsi i sintomi possono essere febbre, tosse e difficoltà respiratoria o affanno, dolori ai muscoli e cefalea. In casi gravi si può sviluppare una polmonite.

Sono a rischio in modo particolare le persone anziane e quelle con malattie croniche.

Nei bambini i sintomi della malattia sono il più delle volte nettamente più lievi. Attualmente si ritiene che il periodo d'incubazione vada fino a 14 giorni tra l'infezione e la comparsa dei sintomi.

Solo un test di laboratorio può confermare se una persona è realmente infettata dal nuovo Coronavirus.

Ho contratto la malattia da Coronavirus?

Nel caso in cui Lei venga da una zona a rischio, noti sintomi di malattia o abbia avuto contatto con una persona a cui sia stato diagnosticato il nuovo Coronavirus:

- **Se avverte dei sintomi sospetti, per prima cosa telefoni al Suo medico. Se il medico non è disponibile, per favore contatti la guardia medica, telefonando allo 116 117. Se è un'emergenza, chiami il 112.**
- **Se ha avuto contatti con una persona contagiata, ma lei non presenta sintomi, oppure se è rientrato/a da una zona a rischio, per favore informi la Sua unità locale di sanità pubblica.***
- **Informi la Sua dottoressa o il Suo dottore se Lei ha malattie preesistenti come ipertensione, diabete, malattie cardio-vascolari, malattie croniche delle vie respiratorie o se ha malattie del sistema immunitario o è sottoposta a terapie immunosoppressive.**
- **Si faccia dare informazioni: a chi rivolgersi e quali precauzioni prendere per non infettare altri.**
- **Per favore, non si rechi allo studio medico senza aver fissato un appuntamento. Con questo protegge se stesso e gli altri!**
- **Eviti contatti non necessari con altre persone e stia a casa per quanto possibile.**

Esiste un vaccino?

Finora non esiste un vaccino contro il nuovo Coronavirus. Si lavora con grande impegno per metterlo a disposizione.

Aiutano altre vaccinazioni preventive?

Altre vaccinazioni contro le malattie delle vie respiratorie non proteggono dal nuovo Coronavirus.

Tuttavia, possono prevenire altre infezioni delle vie respiratorie. Per esempio l'influenza o la polmonite pneumococcica. Quindi altre vaccinazioni possono aiutare a prevenire le doppie infezioni.

Sono contagiose le merci d'importazione?

Non è noto nessun pericolo riguardante merci, spedizioni postali o bagagli. In merito agli oggetti presenti nell'ambiente degli ammalati si deve fare attenzione all'igiene.

La mascherina è necessaria?

Non esistono prove sufficienti che il portare la mascherina davanti alla bocca e al naso da parte delle persone sane diminuisca sostanzialmente il rischio d'infezione. È molto più importante rispettare le norme igieniche di protezione p.es. nel tossire e starnutire o nel lavaggio delle mani. Chi è personalmente infetto, può tramite l'utilizzo della mascherina, tuttavia ridurre il rischio di infettare altri.

Le persone contagiate possono trasmettere il virus anche in assenza di sintomi. Ci sono situazioni dove non è possibile mantenere la distanza raccomandata di 1,5 metri, in questo caso indossare semplici mascherine, anche autoprodotte, può aiutare a contenere la diffusione di SARS-CoV-2.

Importante: la mascherina deve calzare bene e deve essere cambiata se è diventata umida, in quanto le mascherine umide non rappresentano nessuna barriera per i virus.

* Lei Trova il Suo ufficio sanitario locale sul sito www.rki.de/mein-gesundheitsamt

In caso di sintomi contatti la Sua dottoressa o il Suo dottore. Se questa/o non è raggiungibile si rivolga alla guardia medica. Questa per tutta la Germania è raggiungibile anche di notte, il fine settimana e nei giorni festivi tramite il numero di telefono **116 117**

L'utilizzo di disinfettanti è necessario?

Lavarsi le mani regolarmente e accuratamente protegge di regola efficacemente da un'infezione. La disinfezione delle mani potrebbe essere utile nel caso in cui nei dintorni ci siano delle persone particolarmente soggette alle infezioni.

A che cosa devo fare attenzione in un alloggio collettivo?

Lei arriva da una zona a rischio, nota sintomi di malattia o ha avuto contatto con una persona per la quale è stato verificato il nuovo Coronavirus? Nel caso che Lei abiti in una struttura di accoglienza o in un alloggio collettivo, informi la direzione della struttura o l'assistenza. Informi per esempio anche la Sua scuola, scuola di lingue, posto di formazione o di lavoro.

In quale caso sono necessarie le misure di quarantena?

Nel caso Lei sia stata accertata un'infezione da Coronavirus
Nel caso in cui Lei sia stata a contatto stretto con una persona infetta. Nel Caso una quarantena venga disposta da parte delle autorità competenti.

Quanto tempo dura una quarantena?

Se la malattia progredisce leggermente, nella maggior parte dei casi la quarantena dura attualmente due settimane. Durante questo periodo è necessario rimanere a casa. Questo vale anche per le persone che hanno avuto uno stretto contatto con il paziente.

Due settimane corrispondono anche al tempo che intercorre tra un'eventuale infezione con il nuovo coronavirus SARS-CoV-2 e la comparsa dei sintomi o il rilevamento del virus nel tampone della gola.

Se è disposta la quarantena l' autorità di sanità pubblica La informerà su quello che dovrà fare per esempio se compaiono i sintomi, o per esempio se Lei debba rilevare la temperatura del corpo o quando sarà revocata la quarantena.

A che cosa devo fare attenzione nel caso di una quarantena domiciliare?

- Eviti contatti stretti con le coinquiline o i coinquilini.
- Preghi familiari, conoscenti o amiche e amici che Le diano aiuto a fare la spesa che dovrebbe poi essere lasciata davanti alla porta.
- Stia attenta a cambiare regolarmente l'aria nel Suo appartamento o nella Sua casa.
- Posate, stoviglie e articoli d'igiene non dovrebbero essere condivisi con altri familiari o con le coinquiline o i coinquilini. Attrezzi e stoviglie devono essere lavati regolarmente e accuratamente. Questo vale anche per i vestiti.
- Entri in contatto con lo studio del Suo medico di base o medico specialista nel caso in cui Lei abbia urgentemente bisogno di farmaci o di assistenza medica.
- Informi la Sua dottoressa o il Suo dottore nel caso in cui Lei abbia tosse, raffreddore, affanno o febbre.
- Entri in contatto con gli uffici locali di assistenza sociale nel caso in cui Lei abbia bisogno di aiuto per accudire i Suoi bambini.

Dove trovo ulteriori informazioni?

L'Ufficio Sanitario Locale (Gesundheitsamt)

offre informazioni e sostegno. Il numero di telefono del Suo ufficio sanitario si trova sul sito:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Il Ministero Federale della Sanità (BMG)

offre informazioni riguardo al nuovo Coronavirus sul sito:

www.zusammengegenrecon.de

Telefono per i cittadini: 030 346 465 100

Servizio di consulenza per persone con perdita o compromissione dell'udito:

Fax: 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Telefono con il linguaggio dei segni (Vidochiamata):

www.gebaerdentelefon.de/bmg/

Il Robert Koch-Institut (RKI)

informa sul nuovo Coronavirus sul sito:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Il Centro Federale per l'Educazione Sanitaria (BZgA)

ha raccolto le risposte a domande frequenti relative al Coronavirus sul sito:

www.infektionsschutz.de

La Ministra Federale per l'Integrazione

mette a disposizione informazioni in 18 lingue:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Il Ministero degli Affari Esteri fornisce informazioni

riguardanti la sicurezza dei viaggiatori nelle regioni colpite sul sito:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO)

informa in merito alla situazione globale sul sito:

www.who.int

Editore:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

e-mail we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

Fonti: BMG, RKI, BZgA

Status: 20.4.2020 · Versione: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

I contenuti dei siti per i quali vengono forniti i link sono responsabilità dei rispettivi provider.

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net



Questo pieghevole è stato tradotto dal Com.It.Es. di Hannover per informare i cittadini che parlano italiano. Ringraziamo per la pregiata cooperazione.

In collaboration with Covid Alliance Interchange



The Health Project
With Migrants
MiMi for Migrants