

Coronavirus: il decalogo dei 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 mani sembrano pulite lavale con il gel (30 secondi) o con acqua e sapone (60 secondi).

2



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

3



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

4



Non prendere farmaci antivirali né 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 o 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 ma 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 dall'epidemia o da zone sottoposte a quarantena, contatta le Aziende sanitarie ai recapiti sottostanti:

9



Rimanda le prestazioni ambulatoriali e ricoveri programmati, soprattutto in caso di presenza di sintomatologia febbrile e/o respiratoria, in accordo con il 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.

055.5454777

Asl Toscana Centro
rientrocina@uslcentro.toscana.it

050.954444

Asl Toscana Nord Ovest
rientrocina@uslnordovest.toscana.it

800579579

Asl Toscana Sud Est
rientrocina@uslsudest.toscana.it