

CORONAVIRUS

**SIAMO TUTTI IN PRIMA LINEA PER CONTENERE IL CONTAGIO.
RISPETTARE QUESTE INDICAZIONI È UNA TUA RESPONSABILITÀ.**

- 1 Mantieni una distanza di sicurezza tra te e le altre persone**, se ti è possibile di almeno uno o due metri, per ridurre il rischio di contagio. **Evita abbracci e strette di mano.**
- 2 Lavati spesso le mani**, limitando la presenza di monili che ostacolano un corretto lavaggio, come anelli o bracciali. **Non toccarti occhi, naso e bocca** con le mani. **Non scambiare bicchieri, borracce, ecc.**
- 3 Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci.** Utilizza sempre un fazzoletto di carta da buttare immediatamente in un contenitore chiuso o, se ne sei sprovvisto, utilizza la piega del gomito
- 4 Evita contatto ravvicinato con persone con sintomi respiratori**
- 5 Evita spostamenti**, trasferte, gite e viaggi **non indispensabili**
- 6 Evita luoghi pubblici o privati affollati**
- 7 Evita di prendere l'ascensore** insieme ad altre persone
- 8 In casa e nei luoghi di lavoro poni la massima attenzione alla pulizia e igiene, personale e di tutti i luoghi che frequenti**

Devono porre particolare attenzione a queste regole di comportamento tutte le persone anziane e/o affette da patologie croniche, con multimorbilità, nonché con stati di immunodepressione congenita o acquisita

CHIAMA I NUMERI UTILI SE HAI FEBBRE, TOSSE, DOLORI MUSCOLARI

Se hai sintomi non andare al pronto soccorso ed evita il contatto con altre persone. Consulta al telefono il tuo medico di base. Se hai il prefisso telefonico 06 puoi chiamare il numero **112**. Per tutti gli altri prefissi del Lazio **800 118 800**.

Resta sempre aggiornato su: regione.lazio.it/coronavirus o salutelazio.it

Testi elaborati con il supporto dell'INM Spallanzani



SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



**REGIONE
LAZIO**

Come lavare le tue mani?

Per prevenire le infezioni bastano 60 secondi



Ministero della Salute

www.salute.gov.it

LAVATI SPESSO LE MANI CON
ACQUA E SAPONE O USA UN
GEL A BASE ALCOLICA



NON TOCCARTI
OCCHI, NASO E
BOCCA CON LE MANI



EVITA LE STRETTE DI
MANO E GLI ABBRACCI
FINO A QUANDO QUESTA
EMERGENZA SARÀ FINITA



ALCUNE SEMPLICI
RACCOMANDAZIONI
PER CONTENERE
IL CONTAGIO DA
CORONAVIRUS



EVITA CONTATTI RAVVICINATI
MANTENENDO LA DISTANZA
DI ALMENO UN METRO



EVITA LUOGHI
AFFOLLATI



COPRI BOCCA E NASO CON
FAZZOLETTI MONOUSO
QUANDO STARNUTISCI O
TOSSISCI. ALTRIMENTI USA
LA PIEGA DEL GOMITO



SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA,
NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI
STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA
GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA,
LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI



[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://salute.gov.it/nuovocoronavirus)



Ministero della Salute