

Indicazioni di base

- Evitare strette di mano, baci e abbracci.
- Garantire le distanze di sicurezza di almeno un metro tra le persone, possibilmente due.
- Curare l'igiene degli ambienti e delle superfici
- Se non è possibile garantire per tutto il tempo il mantenimento delle distanze minime, occorre indossare e far indossare la mascherina

Indicazioni per la prevenzione e l'igiene personale e degli ambienti

Trasmissione, prevenzione e trattamento

I coronavirus umani si trasmettono da una persona infetta a un'altra attraverso:

- la saliva, tossendo e starnutendo
- contatti diretti personali (come toccare o stringere la mano e portarla agli occhi, naso, bocca)
- toccando prima un oggetto o una superficie contaminati dal virus e poi toccando con le mani la bocca, il naso o gli occhi
- contaminazione fecale (raramente).

Al momento non esistono trattamenti specifici per le infezioni causate dai coronavirus e non sono disponibili vaccini per proteggersi dal virus. La maggior parte delle persone infette guarisce spontaneamente.

Tuttavia è possibile ridurre il rischio di acquisire l'infezione seguendo alcuni accorgimenti:

- lavarsi spesso le mani con acqua e sapone o con soluzioni alcoliche (cfr. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_340_allegato.pdf)
- evitare di toccare gli occhi, il naso o la bocca con mani non lavate
- evitare contatti ravvicinati:
 - evitare strette di mano, baci e abbracci
 - stare ad almeno due metri di distanza da persone che hanno febbre o sintomi di malattie respiratorie (come congiuntivite, tosse e raffreddore) e ad almeno un metro in assenza di sintomi
- pulire e disinfettare oggetti e superfici che possono essere state contaminate.

Non è raccomandato l'utilizzo generalizzato di mascherine chirurgiche in assenza di sintomi. Se al di fuori dell'ambiente domestico o in presenza di persone con sintomi non è possibile garantire per tutto il tempo il mantenimento delle distanze minime, occorre indossare e far indossare la mascherina.

Proteggi gli altri

- Se hai una qualsiasi infezione respiratoria copri naso e bocca quando tossisci e/o starnutisci o con un fazzoletto usa e getta o con il gomito flessa.
- Se hai usato un fazzoletto buttalolo dopo l'uso in un cestino chiuso.
- Lavati le mani dopo aver tossito/starnutito.

Fai attenzione ai rubinetti:

- Chiunque ha germi sulle mani e aprendo il rubinetto vi deposita i propri germi. Se dopo 60 secondi di diligente lavaggio con sapone e risciacquo chiude il rubinetto con la mano, si riprende i propri germi, ma soprattutto li lascia a disposizione di chi vi accede subito dopo, che per paradosso può *raccogliere* l'infezione proprio attuando una misura "preventiva".

La catena dell'infezione si può interrompere con dispositivi di erogazione d'acqua non manuali (a gomito, a pedale o fotocellula).

Con i rubinetti tradizionali è buona norma chiudere il rubinetto dopo l'uso utilizzando ad es. l'asciugamano di carta con cui ci si è appena asciugate le mani e che poi viene gettato nel cestino.

Le stoviglie se lavate con acqua calda e i normali detersivi non sono a rischio trasmissione di virus respiratori.

Igiene degli ambienti e delle superfici: sono procedure efficaci e sufficienti una pulizia accurata delle superfici ambientali con acqua e detergente seguita dall'applicazione di disinfettanti comunemente usati quali ipoclorito di sodio (0.1% -0,5%) "candeggina", etanolo (62-71%) "alcol", per un tempo di contatto adeguato.

Vanno pulite con particolare attenzione tutte le superfici toccate di frequente, quali maniglie, superfici di muri, porte e finestre, superfici dei servizi igienici e sanitari.

Cambiare spesso l'aria nei locali è facile ed efficace.

Devo indossare una mascherina per proteggermi?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di indossare una mascherina solo se sospetti di aver contratto il nuovo Coronavirus e presenti sintomi quali tosse o starnuti o se ti prendi cura di una persona con sospetta infezione da nuovo Coronavirus. L'uso della mascherina aiuta a limitare la diffusione del virus, ma deve essere adottata in aggiunta alle altre misure di igiene respiratoria e delle mani. Non è utile indossare più mascherine sovrapposte.

Come devo mettere e togliere la mascherina?

Ecco come fare:

- prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica
- copri bocca e naso con la mascherina assicurandoti che aderisca bene al volto
- evita di toccare la mascherina mentre la indossi, se la tocchi, lavati le mani
- quando diventa umida, sostituiscila con una nuova e non riutilizzarla; sono maschere mono-uso
- toglila prendendola dall'elastico e non toccare la parte anteriore della mascherina; gettala immediatamente in un sacchetto chiuso e lavati le mani.

Dove posso trovare altre informazioni sul nuovo Coronavirus?

Il Ministero della Salute ha realizzato un sito dedicato: www.salute.gov.it/nuovocoronavirus e attivato il [numero di pubblica utilità 1500](tel:1500).