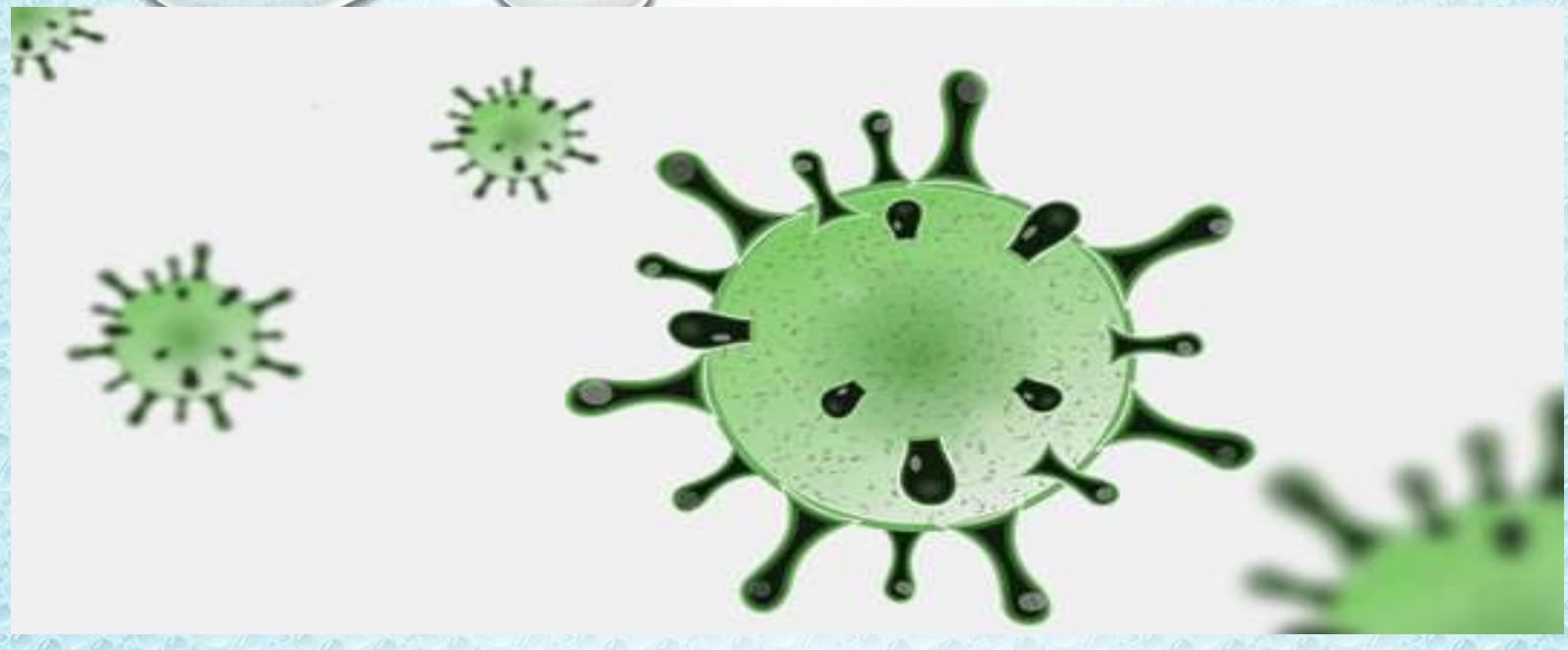


COVID 19

SE LO CONOSCI LO EVITI

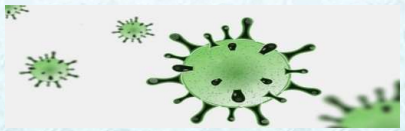
Licei "Tommaso Campanella" Belvedere M.mo (CS)

L'11 febbraio 2020 l'OMS ha annunciato che la malattia respiratoria causata dal nuovo coronavirus è stata chiamata COVID-19. La nuova sigla è la sintesi dei termini CO-rona VI-rus D-isease e dell'anno d'identificazione, 2019.

Sintomi

I sintomi più comuni di una persona con COVID-19 sono frappresentati da:

- **febbre**
- **stanchezza**
- **tosse secca.**



Alcuni pazienti possono presentare indolenzimento e dolori muscolari, congestione nasale, naso che cola, mal di gola o diarrea. Questi sintomi sono generalmente lievi e iniziano gradualmente.

Licei "Tommaso Campanella" Belvedere M.mo (CS)

LE RACCOMANDAZIONI DA SEGUIRE

Lava spesso le mani con acqua e sapone o, in assenza, frizionale con un gel a base alcolica

Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani. Se non puoi evitarlo, lavati comunque le mani prima e dopo il contatto

Quando starnutisci copri bocca e naso con fazzoletti monouso. Se non ne hai, usa la piega del gomito

Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol

Copri mento, bocca e naso possibilmente con una mascherina in tutti i luoghi affollati e ad ogni contatto sociale con distanza minore di un metro

Utilizza guanti monouso per scegliere i prodotti sugli scaffali e i banchi degli esercizi commerciali

Evita abbracci e strette di mano

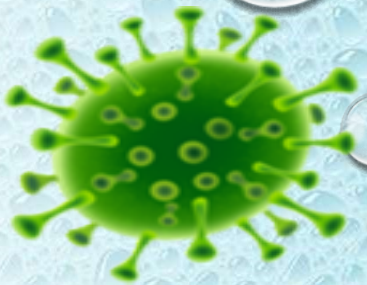
Evita sempre contatti ravvicinati mantenendo la distanza di almeno un metro

Non usare bottiglie e bicchieri toccati da altri

Licei "Tommaso Campanella" Belvedere M.mo (CS)

#RESTIAMOADISTANZA

Consigli per gli ambienti chiusi
Ricambio dell'aria



- Garantire un buon ricambio d'aria in tutti gli ambienti: casa, uffici, strutture sanitarie, farmacie, parafarmacie, banche, poste, supermercati, mezzi di trasporto.
- Aprire regolarmente le finestre scegliendo quelle più distanti dalle strade trafficate.
- Non aprire le finestre durante le ore di punta del traffico e non lasciarle aperte la notte
- Ottimizzare l'apertura in funzione delle attività svolte.

Licei "Tommaso Campanella" Belvedere M.mo (CS)

Pulizia

- **Prima di utilizzare i prodotti per la pulizia leggi attentamente le istruzioni e rispetta i dosaggi d'uso raccomandati sulle confezioni (vedi simboli di pericolo sulle etichette).**
- **Pulire i diversi ambienti, materiali e arredi utilizzando acqua e sapone e/o alcol etilico 75% e/o ipoclorito di sodio 0,5%. In tutti i casi le pulizie devono essere eseguite con guanti e/o dispositivi di protezione individuale.**
- **Non miscelare i prodotti di pulizia, in particolare quelli contenenti candeggina o ammoniaca con altri prodotti.**
- **Sia durante che dopo l'uso dei prodotti per la pulizia e la sanificazione, arieggiare gli ambienti.**

Disinfettanti, igienizzanti, detergenti ...
USALI IN SICUREZZA

In questo momento, dove la pulizia della persona e delle superfici di casa è molto importante, usate i prodotti disinfettanti, igienizzanti o detergenti, seguendo con grande attenzione le istruzioni:

Arieggiate bene i locali trattati! **Spesso i prodotti utilizzati per la disinfezione contengono sostanze volatili che possono provocare irritazione e tossicità.**

Non mescolate più prodotti insieme **pensando di ottenerne uno più potente contro il coronavirus. Non fate gli apprendisti stregoni! Correte il rischio di esporre voi e i vostri cari a prodotti pericolosi che si formano durante la miscelazione, comportando GRAVI RISCHI DI INTOSSICAZIONE!**

Licei "Tommaso Campanella" Belvedere M.mo (CS)

Come raccogliere e gettare i rifiuti domestici

Se sei POSITIVO o in quarantena obbligatoria...

- **Non differenziare più i rifiuti di casa tua.**
- **Utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata, se possibile a pedale.**
- **Tutti i rifiuti (plastica, vetro, carta, umido, metallo e indifferenziata)vanno gettati nello stesso contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata.**
- **Anche i fazzoletti o i rotoli di carta, le mascherine, i guanti, e i teli monouso vanno gettati nello stesso contenitore per la raccolta indifferenziata.**
- **Indossando guanti monouso chiudi bene i sacchetti senza schiacciarli con le mani utilizzando dei lacci di chiusura o nastro adesivo.**
- **Una volta chiusi i sacchetti, i guanti usati vanno gettati nei nuovi sacchetti preparati per la raccolta indifferenziata (due o tre sacchetti possibilmente resistenti, uno dentro l'altro). Subito dopo lavati le mani.**
- **Fai smaltire i rifiuti ogni giorno come faresti con un sacchettodi indifferenziata.**
- **Gli animali da compagnia non devono accedere nel locale in cui sono presenti i sacchetti di rifiuti.**

Licei "Tommaso Campanella" Belvedere M.mo (CS)

Se NON sei positivo al tampone e NON sei in quarantena...

- **Continua a fare la raccolta differenziata come hai fatto finora.**
- **Usa fazzoletti di carta se sei raffreddato e buttali nella raccolta indifferenziata.**
- **Se hai usato mascherine e guanti, gettali nella raccolta indifferenziata.**
- **Per i rifiuti indifferenziati utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore che usi abitualmente.**
- **Chiudi bene il sacchetto.**
- **Smaltisci i rifiuti come faresti con un sacchetto di indifferenziata.**

LAVATI SPESSO LE MANI CON ACQUA E SAPONE O USA UN GEL A BASE ALCOLICA
EVITA CONTATTI RAVVICINATI MANTENENDO LA DISTANZA DI ALMENO UN METRO
1 MT
NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI
EVITA LUOGHI AFFOLLATI
ALCUNE SEMPLICI RACCOMANDAZIONI PER CONTENERE IL CONTAGIO DA CORONAVIRUS
EVITA LE STRETTE DI MANO E GLI ABBRACCI FINO A QUANDO QUESTA EMERGENZA SARÀ FINITA
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

Far fronte allo stress durante l'epidemia di COVID-19

È normale sentirsi tristi, stressati, confusi o spaventati durante una crisi. Parlare con persone di cui ti fidi ti può aiutare. Contatta gli amici e la famiglia.

Se devi rimanere a casa, mantieni uno stile di vita sano - dieta corretta, sonno, esercizio fisico - e i contatti sociali con i tuoi cari e i tuoi amici via e-mail e telefono.

Non fumare, non bere alcolici o peggio ancora non usare droghe per affrontare le tue emozioni.

Se ti senti sopraffatto dall'angoscia, parla con un operatore sanitario o con un consulente.

Raccogli le informazioni che ti possano aiutare a determinare con precisione il rischio in modo da poter prendere precauzioni ragionevoli.

Trova una fonte scientifica attendibile come il sito web dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) o una istituzione governativa del tuo paese.

Cerca di limitare la preoccupazione e l'agitazione riducendo il tempo che tu e la tua famiglia trascorrete guardando o ascoltando i media che percepisci come sconvolgenti.

Ricorda come in passato hai affrontato le avversità della vita per gestire le tue emozioni durante il momento difficile di questa emergenza.

INSIEME CE LA FAREMO

Licei "Tommaso Campanella" Belvedere M.mo (CS)

Tienimi la mano più che mai

CoVid19 is not an excuse for **discrimination.**

#proudtobeitalian