



COMUNE DI ROMAGNESE

REGOLE PER RALLENTARE LA DIFFUSIONE DELLA COVID-19

La malattia COVID-19 è causata dal nuovo coronavirus SARS-CoV-2, un virus che medici e scienziati hanno scoperto solo pochi mesi fa. Purtroppo lo conosciamo ancora poco: non sappiamo bene come si comporta e non esistono né una cura né un vaccino.

Alcune persone si ammalano in modo così grave che devono essere ricoverate in ospedale e hanno bisogno di un supporto per la respirazione, altri purtroppo muoiono.

Molte persone sviluppano una malattia non grave e con pochi sintomi, ma anche chi ha pochi o nessun sintomo può essere contagioso e trasmettere il virus alle persone con cui entra in contatto. Per questa ragione, è importante continuare a **tutelare sé stessi e gli altri**. Nessuno di noi può sapere se è infetto (anche se si sente bene), se svilupperà la malattia in forma grave e se trasmetterà la malattia in forma grave a tutti coloro con cui entra in contatto.

Comportati come se tu fossi infetto e contagioso e come se lo fossero le persone che incontri. Segui in modo scrupoloso le regole di prevenzione.

- 1. Lavati le mani spesso**, ogni volta che tocchi per terra, che tocchi i soldi, che tocchi cose che possono essere passate di mano in mano, prima di toccare il cibo, ecc.
Lavale con **acqua e sapone** e strofina molto bene tra le dita, sotto le unghie, sul palmo, sul dorso. Intanto che strofini le mani con il sapone conta fino a 30 prima di sciacquarle oppure canta *“Quel mazzolin di fiori...che vien dalla montagna...”*
Se in casa vivete in più di una persona, usate una salvietta a testa, non condividente la biancheria da bagno.
Usa un gel disinfettante a base alcolica se non puoi usare acqua e sapone
- 2. Riduci gli spostamenti al minimo indispensabile.** Quando esci per la spesa preoccupati di fare scorte per più giorni. Ogni volta che ti sposti ti esponi a un rischio, domandati se è davvero necessario. Lo so che il pane fresco è più buono, ma è meglio se lo compri una volta a settimana per tutta la settimana.
Se hai sintomi, anche molto lievi (mal di gola, tosse, naso che cola, diarrea, febbre), non uscire di casa per nessun motivo e avvisa il medico!
- 3.** Quando entri in contatto con altre persone mantieni la **distanza di almeno 1 metro**. Come si fa a sapere che sono ad almeno 1 metro? Beh quando ti sembra di essere alla distanza giusta fai ancora due passi indietro.
- 4. Copri il naso e la bocca con la mascherina.** Tutti e due: naso e bocca! E se ti viene da tossire o starnutire, non abbassare la mascherina. Il suo compito è proprio quello di proteggere gli altri dalle minuscole goccioline che escono quando parliamo, starnutiamo o tossiamo: è in quelle goccioline che può esserci il virus. Starnutisci o tossisci dentro la mascherina e in più porta il gomito davanti alla bocca.
- 5. Non toccarti il naso, la bocca o gli occhi con le mani.** Con le mani tocchiamo dappertutto e se ci tocchiamo la faccia senza aver lavato le mani il virus ce lo portiamo proprio dove non dobbiamo.
- 6.** Usa i guanti **monouso**, ma ricordati di usarli solo fuori casa e in luoghi dove possono essere passate più persone come i negozi, la banca, la posta, in farmacia, ecc...Toglili subito dopo



COMUNE DI ROMAGNESE

REGOLE PER RALLENTARE LA DIFFUSIONE DELLA COVID-19

aver fatto quello che dovevi. Se li tieni per guidare, per cercare la chiavi nella borsetta, per entrare in casa o se ti tocchi la faccia con i guanti è come non averli.

7. Stare lontano fisicamente dai propri cari e dagli amici è molto difficile per tutti: non ci vediamo da tanto tempo e abbiamo voglia di stare insieme. Ma anche i nostri cari potrebbero essere infetti senza saperlo e se ci avviciniamo corriamo il rischio di ammalarci oppure potremmo essere noi a farli ammalare. **Non abbracciarli, non stringere loro le mani** e se proprio non puoi fare a meno di vederli, fallo all'aria aperta e bevendo un caffè o un bicchiere di vino nei bicchierini di carta.
8. **Non creare assembramenti, mai!** Non fare grigliate, cene con amici, feste di ogni tipo, non è il momento questo. Torneremo a farle, ma non ora.
9. I bambini sono adorabili, ma sono curiosi, toccano tutto, si mettono le mani in bocca e a volte le dita nel naso... Se sei un anziano o se sei un soggetto a rischio, **se puoi evita di stare con i bambini**. Loro stanno benone, ma potrebbero contagiarti.
10. Se hai più di 70 anni o hai malattie a rischio e devi recarti in luoghi come la posta, la banca o uffici in generale cerca qualcuno da mandare al tuo posto (basta una **delega**) e se proprio non puoi fare a meno di andare di persona prendi appuntamento e presentati puntuale.
11. **Non farti dare passaggi in auto da nessuno** al di fuori del tuo nucleo familiare con cui hai passato tutto il periodo di quarantena. In macchina gli spazi sono stretti ed è impossibile avere la sicurezza di non contaminarsi. Usa il più possibile i servizi a domicilio.

È normale per tutti avere dei momenti di preoccupazione e paura, ma cerca di non farti prendere dall'ansia: abituiamoci a questa nuova normalità che potrebbe durare molto a lungo riscoprendo piccole cose che ci fanno stare bene.

A Romagnese siamo fortunati: basta poco per stare all'aria aperta senza avvicinarsi agli altri.

Lavora nell'orto, fai giardinaggio, vai per funghi o tartufi o anche solo a passeggiare.

Parla con i vicini, stando a distanza di sicurezza e telefona alle persone care.

Tieniti impegnato, stando attento a non farti male!

Rispetta le regole per tutelare la salute tua e degli altri.

Aiutiamoci e ce la faremo!