

# Coronavirus COVID-19

PER I CITTADINI

## Dieci comportamenti da seguire

- 

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 tue mani ti sembrano pulite lavale con il gel alcolico (30 secondi) o acqua e sapone (60 secondi) il più spesso possibile.
- 

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

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.
- 

Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico.
- 

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 e conoscenti ricoverati.
- 

Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate.
- 

Se hai febbre, raffreddore o tosse **non recarti al Pronto Soccorso, in ospedale o in strutture ambulatoriali**, contatta il tuo medico.

Se hai avuto contatti stretti con casi confermati di Covid-19 o sei tornato da meno di 14 giorni dalle aree interessate all'epidemia o da zone sottoposte a quarantena, devi contattare i seguenti numeri telefonici messi a disposizione dalle Aziende sanitarie:

**055 54 54 777 > Asl Toscana Centro**  
**050 95 44 44 > Asl Toscana Nord Ovest**  
**800 57 95 79 > Asl Toscana Sud Est**
- 

Rimanda le prestazioni ambulatoriali e ricoveri programmati, soprattutto in caso di presenza di sintomatologia febbrile e/o respiratoria, in accordo con il tuo medico di riferimento, per riprogrammarle successivamente.
- 

Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo Coronavirus. Dopo il contatto con gli animali è sempre buona norma effettuare il lavaggio delle mani.

### *I comportamenti da seguire: il lavaggio delle mani*



Anche se le tue mani ti sembrano pulite lavale spesso con il gel alcolico (30 secondi) o acqua e sapone (60 secondi)

Se le tue mani sono visibilmente sporche lavale con acqua e sapone

Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani

Lavati le mani:

- dopo aver tossito o starnutito
- prima di consumare cibo
- dopo aver usato il bagno
- se ti sei preso cura di un malato
- dopo aver accarezzato animali
- dopo aver toccato della spazzatura
- dopo aver usato i mezzi pubblici

Lavati sempre le mani prima, durante e dopo la preparazione del cibo soprattutto dopo aver toccato alimenti crudi

### *I comportamenti da seguire: cura degli ambienti*



Garantire un'adeguata e regolare areazione degli ambienti

Porre attenzione al regolare svolgimento delle pulizie degli ambienti pubblici soprattutto se a elevata frequentazione

Dedicare la stessa attenzione anche alle superfici soggette a frequenti contatti (es. maniglie, interruttori)

Evitare il sovraffollamento dei luoghi comuni di attesa

# Coronavirus COVID-19

PER I CITTADINI

*I comportamenti da seguire: proteggiti e gli altri dalla diffusione dei germi*



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

Getta il fazzoletto negli appositi contenitori dei rifiuti

Lavati le mani con il gel alcolico o con acqua e sapone dopo un colpo di tosse o uno starnuto e quando ti prendi cura di un malato



Regione Toscana



SST  
Servizio  
Sanitario  
della  
Toscana



GRC  
Centro Regionale  
Gestione Rischio Clinico  
e Sicurezza del Paziente



WHO Collaborating Centre  
in Human Factors and Communication  
for the Delivery of Safe and Quality care



ARS TOSCANA  
agenzia regionale di sanità