

UN'EFFICACE PROTEZIONE DEVE FONDARSI SULLA RECIPROCA FIDUCIA E SORVEGLIANZA RISPETTO ALLA NOSTRA SALUTE E A QUELLA DELLE PERSONE CON CUI ENTRIAMO IN CONTATTO.

PROTEGGENDO TE STESSO E LE PERSONE CHE HAI INTORNO, PROTEGGI L'INTERA COMUNITÀ.

COSA PUOI FARE PER TE STESSO

- ➔ Segui uno stile di vita sano e regolare
- ➔ Resta informato da fonti attendibili senza sovraccaricarti di notizie: www.salute.gov.it/nuovocoronavirus
- ➔ Evita di esporti al rischio di contagio limitando contatti ed uscite
- ➔ Controlla quotidianamente il tuo stato di salute monitorando l'eventuale comparsa di sintomi
- ➔ Se sei malato rimani a casa, chiama il tuo medico e non andare al lavoro
- ➔ Se fai parte di una categoria vulnerabile (ad esempio malattia cronica, gravidanza) avvisa il tuo datore di lavoro e proteggi innanzi tutto te stesso



COSA PUOI FARE PER LE PERSONE CHE ASSISTI

- ➔ Aiutale a comprendere che le misure restrittive sono importanti ed essenziali per la prevenzione
- ➔ Aiutale a mantenere contatti sociali attraverso social e telefono
- ➔ Crea occasione di svago, se possibile sfruttando giardini o terrazze
- ➔ Mantieni la loro routine, aiutali ad avere uno stile di vita sano e ritmi regolari
- ➔ Controlla regolarmente la salute della persona che assisti.
Se insorgono sintomi contatta il medico o i numeri regionali

SE TI OCCUPI DI UNA PERSONA POSITIVA AL COVID-19

- Proteggiti adeguatamente con dispositivi adeguati



- Controlla le sue condizioni di salute frequentemente



- Se i sintomi peggiorano avvisa subito il medico o il 112



Per saperne di più sulle attività di MSF per fermare l'epidemia di Covid-19: www.msf.it/covid19

