

**UNA PROTECCIÓN EFICAZ TIENE QUE BASARSE SOBRE LA MUTUA CONFIANZA Y VIGILANCIA, EN LO CONCERNIENTE A NUESTRA SALUD Y LA DE LAS PERSONAS CON LAS QUE ENTRAMOS EN CONTACTO. SI TE PROTEGES A TI MISMO Y A LAS PERSONAS A TU ALREDEDOR, PROTEGES A TODA LA COMUNIDAD.**

### ¿QUÉ PUEDES HACER POR TI MISMO?

- Ten un estilo de vida saludable y regular
- Permanece informado mediante fuentes de confianza, sin sobrecargarte de noticias: [www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)
- Evita exponerte al riesgo de contagio reduciendo los contactos y las salidas.
- Controla diariamente tu estado de salud, comprobando la eventual aparición de síntomas.
- Si estás enfermo, quédate en casa, llama a tu médico y no vayas a trabajar.
- Si perteneces a una categoría vulnerable (por ejemplo, enfermedad crónica, embarazo) avisa a tu jefe y protégete antes de nada a ti mismo.



### ¿QUÉ PUEDES HACER POR LAS PERSONAS QUE CUIDAS?

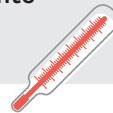
- Ayúdalas a comprender que las medidas restrictivas son importantes y fundamentales para la prevención.
- Ayúdalas a mantener los contactos sociales a través de las redes sociales y del teléfono.
- Crea ocasiones de ocio, si es posible disfrutando de jardines o terrazas.
- Mantén su rutina, ayúdalas a tener un estilo de vida saludable y ritmos regulares.
- Controla con regularidad la salud de la persona que cuidas. Si aparecen síntomas, llama al médico o a los números regionales.

### SI CUIDAS A UNA PERSONA POSITIVA AL COVID-19

- Protégete adecuadamente con equipos de seguridad



- Controla sus condiciones de salud frecuentemente



- Si los síntomas empeoran, avisa enseguida al médico o llama al 112



Para saber más sobre las actividades de MSF para detener la epidemia de Covid-19: [www.msf.it/covid19](http://www.msf.it/covid19)

