Coronavirus COVID-19

PER I CITTADINI

Dieci comportamenti da seguire

1.
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

2.
Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool
Garantisci un'adeguata e regolare areazione degli ambienti

3.
Ogni volta che tossisci o starnutisci copriti il naso e la bocca con un fazzoletto o con l'incavo del gomito

4.
Non prendere farmaci antivirali nè antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico

5.
Evita il contatto ravvicinato mantenendo la distanza di almeno un metro (consigliata 1.80 m)

6.
Usa sempre la mascherina. Toglila solo se sei all'aperto da solo in modo continuativo, se sei a casa solo con i tuoi conviventi e se stai facendo attività sportive

7.
Se hai febbre, raffreddore o tosse o hai avuto contatti stretti con casi confermati di Covid-19 **non recarti al Pronto Soccorso, in ospedale o in strutture ambulatoriali**, contatta il tuo medico

8.
Se devi fare il tampone su prescrizione del tuo medico prenotalo sul sito
https://prenotatampone.sanita.toscana.it/
e consulta i risultati sul sito
https://referticovid.sanita.toscana.it

9.
In caso di febbre o altri disturbi valuta con il tuo medico l'opportunità di rinviare le visite o le analisi già programmate

10.
Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo Coronavirus.
Dopo il contatto con gli animali è sempre buona norma effettuare il lavaggio delle mani

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