



CORONAVIRUS

INDICAZIONI SULLA PREVENZIONE

PREVENTION RECOMMENDATIONS



CORONAVIRUS – I Sintomi

I sintomi principali del coronavirus sono:

- febbre
- tosse
- difficoltà respiratorie
- malessere generale

I casi più gravi possono degenerare in:

- polmonite
- sindrome respiratoria acuta grave (SARS)
- insufficienza renale
- morte

Trasmissione

La Sindrome Respiratoria da Coronavirus (CRS) può essere trasmessa da persona a persona tramite contatto diretto, gocce respiratorie (particelle > 5 µm) o aerosol (particelle < 5 µm). La trasmissione da persona a persona è stata confermata, per via dell'infezione verificatasi in persone, il cui unico rischio è stato lo stretto contatto diretto con persone infettate dalla malattia.

Prevenzione

Tra le misure riconosciute essere utili alla prevenzione generica dell'infezione respiratoria abbiamo:

- Evitare il contatto ravvicinato con chiunque mostri i segni della malattia (tosse e starnuti); mantenere una buona igiene delle mani.
- Evitare carne cruda o poco cotta, frutta o verdura non lavate e le bevande non imbottigliate.
- Se ci si dovesse ammalare durante un viaggio, o semplicemente si teme di essere contagiati, va evitato, per quanto possibile, il contatto ravvicinato con altre persone. Qualora si diventi sintomatici va mantenuta una buona igiene per evitare il contagio inter-umano per via aerosolica, starnutando o tossendo in un fazzoletto, utilizzando una mascherina e gettando i

CORONAVIRUS - The Symptoms

The main symptoms of coronavirus are:

- temperature
- cough
- breathing difficulties
- general malaise

More severe cases can degenerate into:

- pneumonia
- severe acute respiratory syndrome (SARS)
- kidney failure
- death

Transmission

Coronavirus Respiratory Syndrome (CRS) can be transmitted from person to person via direct contact, respiratory drops (particles > 5 µm) or aerosol (particles < 5 µm). The person-to-person transmission was confirmed, due to the infection that occurred in people, whose only risk was close direct contact with people infected with the disease.

Prevention

Among the measures recognized to be useful for the general prevention of respiratory infection we have:

- Avoid close contact with anyone who shows signs of the disease (coughing and sneezing); maintain good hand hygiene.
- Avoid raw or undercooked meat, unwashed fruit or vegetables and unwrapped drinks.
- If you get sick while traveling, or are simply afraid of being infected, close contact with other people should be avoided as far as possible.
- If you become symptomatic, good hygiene must be maintained to avoid inter-human aerosol infection, sneezing or coughing in a tissue, using a mask and throwing used tissues into a closed basket; in addition, hands should be washed thoroughly with soap and water or with disinfectant solutions immediately after use.
- It is preferable to cough and sneeze in one arm



CORONAVIRUS INDICAZIONI SULLA PREVENZIONE PREVENTION RECOMMENDATIONS



fazzoletti utilizzati in un cestino chiuso; inoltre, immediatamente dopo l'uso vanno lavate le mani accuratamente con acqua e sapone o con soluzioni disinfettanti.

- È preferibile tossire e starnutire in un braccio piuttosto che nella mano, in mancanza di fazzoletti a perdere.

Il Centro per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (CDC) ricorda quali suggerimenti sono utili per prevenire le malattie respiratorie:

- Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone per 20 secondi, e aiutare i bambini a fare lo stesso. Se acqua e sapone non sono disponibili, utilizzare un disinfettante per le mani a base di alcool.
- Coprire naso e bocca con un fazzoletto di carta quando si tossisce o starnutisce poi gettarlo nel cestino.
- Evitare di toccarsi occhi, naso e bocca con le mani non lavate.
- Evitare il contatto ravvicinato, come il bacio, o la condivisione bicchieri o posate, con persone malate.
- Pulire e disinfettare le superfici toccate frequentemente, come i giocattoli e le maniglie delle porte.

L'agenzia di sanità pubblica del Canada (PHAC) insieme ai comuni suggerimenti per la prevenzione di malattia a contagio per via aerea, suggerisce ad individui affetti da patologie croniche come il diabete o simili di contattare il proprio medico in caso di contatto stretto con un paziente con malattie respiratoria dopo un viaggio all'estero, qualora si presentassero sintomi respiratori entro dieci giorni dal contatto avuto.

Gli esperti non concordano sull'uso preventivo delle mascherine come strumento di prevenzione del contagio nei confronti della CRS.

rather than in the hand, in the absence of disposable handkerchiefs.

The Center for Disease Control and Prevention (CDC) remembers tips useful for preventing respiratory diseases:

- Wash your hands often with soap and water for 20 seconds, and help children do the same. If water and soap are not available, use an alcohol-based hand sanitizer.
- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze then throw it in the trash.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth with unwashed hands.
- Avoid close contact, such as kissing, or sharing glasses or cutlery with sick people.
- Clean and disinfect frequently touched surfaces, such as toys and door handles.

The public health agency of Canada (PHAC) together with the common suggestions for the prevention of disease by airborne infection, suggests people with chronic diseases such as diabetes or the like to contact their doctor in case of close contact with a patient with respiratory diseases after a trip abroad, if respiratory symptoms occur within ten days of contact.

Experts do not agree on the preventive use of the masks as a tool for preventing contagion against CRS.





CORONAVIRUS

INDICAZIONI SULLA PREVENZIONE

PREVENTION RECOMMENDATIONS



Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

⌚ Durata dell'intera procedura: 40-50 secondi

Bagna le mani con l'acqua.	applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani	frizioni le mani palmo contro palmo	il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro	dorso delle dita contro il palmo opposto intrecciato le dita tra loro	frizione rotazionale del pollice sinistro avvolto nel palmo destro e viceversa	frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra sinché fra loro nel palmo sinistro e viceversa
Riniscque le mani con l'acqua	asciuga accuratamente con una salvietta monouso	usa la salvietta per chiudere il rubinetto	una volta asciutte, le tue mani sono sicure

How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

⌚ Duration of the entire procedure: 40-50 seconds

Wet hands with water.	Apply enough soap to cover all hand surfaces.	Rub hands palm to palm.
Right palm over left forearm with interlaced fingers and vice versa.	Palm to palm with fingers interlaced.	Backs of fingers to opposing palm with fingers interlaced.
Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa.	Rotational rubbing; backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.	Rinse hands with water.
Dry hands thoroughly with a single use towel.	Use towel to turn off faucet.	Your hands are now safe.