



COVID-19 #SICURI, IN CASA

La maggior parte dei contagi avviene tra le mura domestiche. Questo succede perché i bambini vanno a scuola, perché si va a fare la spesa, perché si va in ufficio. In tutti questi casi può accadere di essere contagiati, di essere asintomatici ma pur sempre contagiosi. Abbiamo sempre la possibilità di contrarre il virus e portarlo a casa. Tuteliamo i nostri familiari il più possibile. Come possiamo fare perché la nostra casa sia davvero il luogo più sicuro?

Proviamo a fare, anche in casa quello che ormai ci siamo abituati a fare per entrare nei locali pubblici, per andare a scuola o in ufficio. Le regole di igiene sono molto importanti ora per la situazione emergenziale, ma lo sono sempre, per ogni possibile agente infettivo di qualsiasi genere.

**PREVENIRE È SEMPRE UNA BUONA REGOLA
PER TUTELARE CHI CI STA ACCANTO.**

QUANDO SEI IN CASA...

QUANDO ESCI DI CASA...

Misura la temperatura e controlla se hai sintomi influenzali. Se la temperatura è superiore ai 37,5 °C non uscire!
e vai a scuola...

Non stare troppo vicino alle altre persone in attesa di entrare in classe

QUANDO TORNI A CASA...

Evitare l'ascensore quando si può (fa bene alla salute!) e lasciarlo libero per chi ne ha bisogno. Qualora lo si debba utilizzare: meglio singolarmente; disinfettare le mani con detergente prima di premere i pulsanti

Togliere le scarpe e lasciarle all'esterno, all'ingresso o sul balcone

Non posare giacche e cappotti sui letti e divani. Se si può lasciarli all'ingresso o sul balcone

Lavare subito le mani, con acqua e sapone per almeno 20 secondi

da scuola...

Non posare la cartella, la mascherina sui letti e divani

dal supermercato...

Svuotare le borse a terra e non appoggiarle su ripiani e tavoli. Dopo aver riposto la spesa, lavare nuovamente le mani



Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone ed utilizzare gel solo in mancanza di questi



Mantenere una pulizia costante di pavimenti e superfici, con acqua e detergente seguita da disinfezione con prodotti a base di alcol (70%) o Ipoclorito di sodio (0,1% cloro attivo). Leggere l'etichetta!



Arieggiare frequentemente gli ambienti, più volte al giorno anche per brevi periodi



Preferibilmente usare fazzoletti di carta per starnuti e colpi di tosse e buttarli subito nell'immondizia (non appoggiarli sul tavolo o su altre superfici). Lavarsi bene le mani dopo aver usato fazzoletti, con acqua e sapone e preferire questa modalità a gel disinfettanti.



Non toccare fazzoletti usati da altri familiari; se succede lavarsi bene le mani con acqua e sapone



Usare biancheria personale per il bagno (salviette, asciugamani, etc) e mantenerle separate dagli altri.



Evitare lo scambio di vestiti



Usare stoviglie personali e non scambiarsela durante il pasto (non bere dallo stesso bicchiere e non usare le stesse forchette)



Non usare gli stessi cuscini e non "sbattere" le lenzuola mentre si sistema il letto



Evitare lo scambio di telefoni. Igienizzare spesso telefoni e oggetti che vengono toccati (telecomandi, tablet, etc) con soluzioni alcoliche (70%)



Limita baci e abbracci in particolare con le persone fragili della famiglia. Tenere la mascherina in casa in presenza di soggetti fragili o sintomatici



In caso di sintomi, cercare di isolarsi subito dagli altri familiari e contattare il proprio medico



e arriva una persona non convivente...

Indossare tutti quanti la mascherina. Fargli igienizzare le mani e invitarlo a indossare la mascherina per tutto il tempo in cui resta in casa

E SE IN CASA C'È UN POSITIVO COVID...

È importantissimo mantenere le regole ricevute da Ats Bergamo rispetto all'isolamento e le indicazioni del Ministero della Salute.



Sistema Socio Sanitario
**Regione
Lombardia**
ATS Bergamo