

# Cosa fare se ti sei ammalato di COVID-19

## COME PRENDERTI CURA DI TE E DEGLI ALTRI A CASA.

### Quali sono i sintomi del COVID-19?

- La gamma dei sintomi del COVID-19 è ampia e comprende varie forme della malattia, da quelle più lievi fino alle più gravi. Alcune persone non manifestano alcun sintomo.
- La sintomatologia più comune presenta febbre o brividi, tosse, respiro affannoso o difficoltà respiratorie, fatica, dolori muscolari o generalizzati, mal di testa, perdita del gusto e dell'olfatto, mal di gola, naso che cola o congestionato, nausea, vomito, diarrea.



### Chi è più a rischio di ammalarsi gravemente di COVID-19?

- Tra gli adulti, il rischio di ammalarsi di COVID-19 in modo grave aumenta con l'età, e i più anziani sono a rischio massimo.
- Le persone di qualsiasi età che hanno altri problemi di salute come:
  - cancro
  - patologia renale cronica
  - BPCO (broncopneumopatia cronica ostruttiva)
  - indebolimento del sistema immunitario per trapianto d'organi
  - obesità
  - patologie cardiache gravi
  - anemia falciforme
  - diabete mellito di tipo 2
- Se hai una patologia preesistente, che aumenta il rischio di sviluppare una forma grave di COVID-19 o hai compiuto 65 anni, fai in modo di restare a casa il più possibile per proteggerti.



### Cosa devo fare se presento i sintomi del COVID-19?

- **Resta a casa** Non uscire di casa se non per ricevere assistenza medica essenziale, compreso il test per il COVID-19, o acquistare beni di prima necessità, come generi alimentari, se non hai qualcuno che possa procurarteli. Non andare a lavorare, neanche se sei un lavoratore essenziale.
- **Parla con il tuo medico** Usa il telefono o ricorri alla telemedicina, se possibile.
- **Sottoponiti al test** Se il tuo medico non offre tale servizio, visita [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) o **chiama il 311** per trovare la struttura a te più vicina che amministra il test. Molti centri offrono test gratuiti.
- **Chiama il 911 in caso di emergenza** Se manifesti problemi respiratori, dolore o pressione al petto, ti senti confuso o non riesci a stare sveglio, hai le labbra o il viso bluastri, o altre situazioni d'emergenza recati in ospedale o **chiama subito il 911**.
- **Se devi uscire di casa:**
  - evita luoghi affollati.
  - Rimani ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri.
  - Indossa una mascherina per il viso.
  - Lava le mani prima di uscire e usa un disinfettante a base di alcol mentre sei fuori.



## Se hai il COVID-19 o sintomi da COVID-19 e vivi a casa con altre persone:

- crea distanziamento fisico:
  - non ricevere visite.
  - Rimani ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri. Se possibile stai in una stanza separata.
  - Se condividi il letto con una persona, dormi in direzione testa-piedi, oppure fai dormire questa persona sul divano.
  - Tieni separate le persone malate dagli altri, specialmente quelle a rischio di malattia grave.
  - Valuta la possibilità di soggiornare gratis presso un hotel COVID-19. Visita [nyc.gov/covid19hotel](https://nyc.gov/covid19hotel) o chiama il **844-692-4692**.
- Copri il viso con una protezione:
  - indossa la mascherina per il viso, soprattutto quando ti trovi a meno di 1,8 metri (6 piedi) dagli altri.
  - Quando tossisci o starnutisci, copri la bocca o il naso con un fazzoletto o con la parte interna del gomito.
- Segui una prassi di pulizia:
  - getta i fazzoletti nella spazzatura subito dopo l'uso.
  - Lavati spesso le mani con il sapone per 20 secondi, in particolare dopo aver tossito o starnutito.
  - Usa igienizzanti per le mani a base di alcol se non puoi lavare le mani.
  - Pulisci spesso le superfici che tocchi come le maniglie delle porte, gli interruttori della luce, i rubinetti, i telefoni, le chiavi e i telecomandi.
  - Lava con un normale detersivo asciugamani, lenzuola e abiti alla temperatura massima consentita e asciugali completamente.
  - Non condividere cibo o utensili da cucina con altri e lavalvi dopo ogni uso.



## Quando è possibile uscire di casa dopo essersi ammalati?

Se sei stato malato rimani a casa fino a quando:

- sono trascorsi almeno 10 giorni dall'insorgere dei sintomi
- Hai passato le precedenti 24 ore senza febbre e senza assumere medicine per abbassare la temperatura
- La tua malattia in generale è migliorata

Se sei risultato positivo al COVID-19 dopo un test per la diagnosi del virus tramite tampone o saliva, ma non hai mai avuto sintomi, rimani a casa per dieci giorni dalla data dell'esame.



### HAI BISOGNO DI AIUTO?

Se non hai un medico, ma ne hai bisogno, **chiama l'844-692-4692**. La Città di New York fornisce assistenza a prescindere dallo status d'immigrazione, o dalla capacità di pagare.

Per ulteriori informazioni sul COVID-19, **chiama il 311** o **visita [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)**.