

Cosa devono sapere ora i newyorchesi sulla COVID-19

Con la graduale riapertura della Città di New York e le nostre uscite di casa più frequenti, tieni sempre a mente le “quattro regole essenziali” per prevenire la trasmissione della malattia da coronavirus 2019 (COVID-19):

- **Resta a casa se sei malato:** Monitora la tua salute e resta a casa se sei malato tranne che per ottenere cure mediche essenziali (incluso il [test per la COVID-19](#)) e per sbrigare altre necessità essenziali.
- **Allontanamento fisico:** stai ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dalle persone che non appartengono al tuo nucleo familiare.
- **Indossa una mascherina per il viso:** proteggi chi ti circonda. Indossare la mascherina per il viso aiuta a ridurre la diffusione della COVID-19, in particolare se sei ammalato e non hai sintomi. Per ulteriori informazioni sulle mascherine per il viso, visita il sito nyc.gov/health/coronavirus e cerca “[FAQ About Face Coverings](#)” (Domande frequenti sulle mascherine per il viso).
- **Adotta una sana igiene delle mani:** lavati spesso le mani con acqua e sapone o usa un disinfettante per le mani, se acqua e sapone non sono disponibili; pulisci e disinfetta tutte le superfici toccate di frequente; evita di toccarti il viso senza aver lavato le mani e copriti con il braccio quanto tossisci o starnutisci, ma non usare le mani.

In che modo si diffonde la COVID-19?

- Molto probabilmente il virus si diffonde tra persone che si trovano a contatto ravvicinato (entro circa 1,80 m [6 piedi]) con chi è affetto da COVID-19. Si diffonde tramite le goccioline che vengono emesse quando qualcuno tossisce o starnutisce, canta o parla.
- Anche chi non ha sintomi può diffondere il virus.
- È possibile che le persone contraggano la COVID-19 toccando una superficie su cui è presente il virus e toccandosi poi a loro volta la bocca, il naso o gli occhi, ma non si ritiene che questo sia il modo di diffusione principale del virus.

Quali sono i sintomi di COVID-19?

- Le persone affette da COVID-19 hanno presentato un’ampia varietà di sintomi, dalle forme lievi a quelle più gravi della malattia. Alcune persone non manifestano alcun sintomo.
- I sintomi possono comparire **da 2 a 14 giorni dopo l’esposizione** al virus. Chi manifesta i seguenti sintomi potrebbe essere affetto da COVID-19 (la lista non esaurisce tutti i sintomi possibili):
 - Febbre o brividi
 - Tosse
 - Respiro affannoso o difficoltà respiratorie
 - Affaticamento
 - Dolore muscolari o generalizzati
 - Mal di testa
 - Perdita del gusto o dell’olfatto
 - Mal di gola
 - Congestione o naso che cola
 - Nausea o vomito
 - Diarrea

- I bambini hanno sintomi simili agli adulti e generalmente forme lievi. I medici hanno identificato una patologia rara ma seria in alcuni bambini, chiamata sindrome infiammatoria multisistemica in età pediatrica (MIS-C), che è associata alla COVID-19. Per maggiori informazioni, visita il sito [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) e cerca “[Multisystem Inflammatory Syndrome in Children](#)” (Sindrome infiammatoria multisistemica in età pediatrica).

Chi è maggiormente a rischio di sviluppare una forma grave della malattia grave se contrae la COVID-19?

- Per malattia grave si intende che la persona affetta da COVID-19 potrebbe richiedere il ricovero in ospedale, la terapia intensiva, la ventilazione assistita o potrebbe persino morire. Chi è esposto a un rischio elevato di contrarre una forma grave della malattia deve prestare particolare attenzione a monitorare il proprio stato di salute e contattare il medico in caso di sintomi.
- **Tra gli adulti, il rischio di sviluppare una forma grave di malattia associata alla COVID-19 aumenta con l'età**, esponendo i più anziani a un rischio maggiore. Ad esempio, i cinquantenni hanno un rischio più elevato rispetto ai quarantenni. Analogamente, i sessantenni o settantenni, sono a maggiore rischio rispetto ai cinquantenni.
- Inoltre, le persone di qualsiasi età con **le seguenti patologie di base** sono a maggiore rischio di sviluppare una forma grave di malattia associata alla COVID-19:
 - Cancro
 - Malattia renale cronica
 - Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)
 - Condizione immunocompromessa (indebolimento del sistema immunitario) a seguito del trapianto di organi solidi
 - Obesità (indice di massa corporea pari o superiore a 30)
 - Condizioni cardiache serie, quali insufficienza cardiaca, coronopatia o cardiomiopatie
 - Anemia falciforme
 - Diabete mellito di tipo 2
- Stiamo ancora imparando a conoscere la COVID-19 e potrebbero esserci altre patologie che espongono a un rischio maggiore di sviluppare una forma grave di malattia. Sulla base delle attuali conoscenze, le persone affette dalle seguenti patologie **potrebbero** essere esposte a un rischio maggiore di contrarre una forma grave di malattia associata alla COVID-19:
 - Asma (da moderato a grave)
 - Malattia cerebrovascolare (interessa i vasi sanguigni e l'afflusso di sangue al cervello)
 - Fibrosi cistica
 - Ipertensione o pressione arteriosa elevata
 - Condizione immunocompromessa (sistema immunitario indebolito) a seguito del trapianto di sangue o midollo, deficienze immunitarie, HIV, assunzione di corticosteroidi o altri farmaci che indeboliscono il sistema immunitario
 - Condizioni neurologiche, tra cui demenza
 - Epatopatia
 - Gravidanza
 - Fibrosi polmonare (tessuti polmonari danneggiati o cicatrizzati)
 - Fumo
 - Talassemia (un tipo di malattia del sangue)
 - Diabete mellito di tipo 1
- Inoltre, i bambini che presentano un quadro clinico complesso, patologie neurologiche, genetiche o metaboliche o cardiopatia congenita potrebbero essere esposti a un rischio maggiore di sviluppare una forma grave di malattia associata alla COVID-19, rispetto agli altri bambini.

- Per ulteriori informazioni, visita il sito dei Centri per la prevenzione e il controllo delle malattie (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) all'indirizzo [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html).

Come posso proteggere me stesso e gli altri dalla COVID-19?

- Segui le [“Quattro regole essenziali”](#) (vedi pagina 1)!
- Mentre torniamo gradualmente a uscire di più, tieni presente quanto segue:
 - Frequenta piccoli gruppi e circondati delle persone di cui ti fidi per seguire le Quattro regole essenziali.
 - Stai all'aperto anziché in luoghi chiusi, è più sicuro, perché il rischio di diffusione è minore.
 - Scegli attività in cui sia più facile stare ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza, come il frisbee, la bicicletta e i picnic.
- Visita il sito [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) e cerca [“Tips on Getting Together Safely”](#) (Suggerimenti per stare insieme in sicurezza) per ulteriori idee.

Sono anziano o ho una patologia di base, posso uscire di casa senza rischi?

- Se hai una patologia di base che aumenta il rischio di sviluppare una forma grave di COVID-19 o hai compiuto 65 anni, considera di restare a casa il più possibile per proteggerti. Lavora da casa se puoi, evita folle e assembramenti, accertati di praticare il distanziamento sociale e di adottare altre precauzioni se esci.
- Ricorri al servizio di consegna a domicilio della spesa e di altri generi di prima necessità, chiedi a qualcuno di procurarteli o fai acquisti lontano dalle ore di punta.
- L'attività fisica è importante! Esci per prendere una boccata di aria fresca, ma fai attenzione a seguire le [“Quattro regole essenziali”](#) (vedi pagina 1) quando lo fai.
- Consultati con il medico, che è nella posizione migliore per comprendere i tuoi rischi individuali per la salute. Se hai bisogno di assistenza per cercare un professionista sanitario, consulta le informazioni sottostanti.

Che tipi di test sono disponibili per la COVID-19?

- Ci sono due tipi di test:
 - **Test diagnostici:** i test con tampone o saliva utilizzati per identificare se qualcuno è **attualmente** affetto da COVID-19 (vale a dire, se è attualmente malato).
 - **Test anticorpali** (chiamati anche **test sierologici**): esami del sangue utilizzati per identificare se qualcuno ha avuto la COVID-19 nel **passato**.
- Per ulteriori informazioni, visita il sito [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) e cerca [“COVID-19 Testing:Frequently Asked Questions”](#) (Test per la COVID-19: domande frequenti).

Chi deve sottoporsi a un test virologico per la COVID-19 per controllare se al momento ha l'infezione?

- Tutti i newyorkesi devono sottoporsi al test per la COVID-19. È particolarmente importante sottoporsi al test se:
 - Hai sintomi
 - Hai avuto contatti ravvicinati con qualcuno a cui era stata diagnosticata la COVID-19 o aveva sintomi di COVID-19
 - Hai recentemente partecipato a una manifestazione o a un altro grande assembramento
 - Hai in programma di fare visita a qualcuno ad alto rischio di malattia grave
 - Vivi o lavori in un contesto residenziale di gruppo (come una casa di cura)

- Lavori nell'assistenza sanitaria o svolgi un'attività che prevede contatti regolari e ravvicinati con altre persone

Cosa devo fare se ho i sintomi di COVID-19?

- **Parla con il medico!** Chiama il medico se hai sintomi, soprattutto se sei anziano, in gravidanza o soffri di patologie di base che ti espongono a un rischio maggiore di malattia grave. Usa il telefono o ricorri alla telemedicina, se possibile.
- **Sottoponiti al test!** Se il tuo medico non esegue il test, visita il sito nyc.gov/covidtest per trovare un centro in cui effettuare il test nella tua zona o chiama il **311**. Molti centri offrono test gratuiti.
- **Resta a casa!** Non uscire di casa se non per ricevere assistenza medica essenziale (compreso il test per la 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.

Quando devo ricevere assistenza medica o chiamare il 911?

- Questo è un buon momento per ricevere le cure mediche necessarie che potresti avere ritardato, come vaccinazioni per te o per i tuoi figli, cura di malattie croniche, test e screening di routine e accertamenti. I professionisti sanitari stanno adottando misure aggiuntive per tenerti al sicuro durante l'emergenza sanitaria pubblica di COVID-19. Per maggiori informazioni, visita il sito nyc.gov/health/coronavirus e cerca "[Get the Medical Care You Need](#)" (Ricevi l'assistenza sanitaria di cui hai bisogno).
- È importante che tu riceva le cure mediche di emergenza per la COVID-19 e altri problemi di salute, ove necessario. Recati in un pronto soccorso o **chiama il 911** immediatamente se hai:
 - Difficoltà respiratoria
 - Dolore o pressione persistente al torace o all'addome
 - Nuova insorgenza di un senso di confusione e difficoltà a rimanere svegli
 - Labbra o viso bluastri
 - Difficoltà a parlare
 - Improvviso cedimento dei muscoli del viso
 - Intorpidimento del viso, delle braccia o delle gambe
 - Crisi convulsiva
 - Qualsiasi dolore improvviso e grave
 - Sanguinamento incontrollato
 - Vomito o diarrea grave e persistente
 - Altre condizioni di emergenza

Che cosa devo fare se non dispongo di un medico o di un'assicurazione sanitaria?

- Se hai bisogno di un operatore sanitario, NYC Health + Hospitals (ospedali e strutture sanitarie della Città di New York) offre assistenza a tutti i newyorchesi, indipendentemente dallo stato di immigrazione o dalla disponibilità economica.
- Visita il sito nychealthandhospitals.org per maggiori informazioni e per cercare un dottore o chiama il numero 844-692-4692 o il **311**.

Ho la COVID-19 o sintomi di COVID-19. Che cosa posso fare per proteggere gli altri componenti del mio nucleo familiare?

- Rimani il più possibile ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dalle altre persone.
- Indossa la mascherina per il viso, soprattutto quando ti trovi a meno di 1,8 metri (6 piedi) dagli altri.

- Usa un bagno separato, se disponibile. Se condividi il bagno, disinfetta dopo ogni uso le superfici toccate frequentemente.
- Lavati spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi.
- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto o con il braccio quando starnutisci o tossisci; non farlo con le mani. Getta immediatamente il fazzoletto e lavati le mani subito dopo.
- Pulisci le superfici che sono toccate frequentemente, come piani di lavoro, maniglie, telecomandi e telefoni dopo ciascun uso o almeno una volta al giorno. Serviti di spray o salviette detergenti.
- Non condividere oggetti di casa personali, quali bicchieri, tazze, posate e asciugamani.
- Se dormi nello stesso letto con qualcuno, una persona dovrebbe dormire sul divano o sul letto con la testa dalla parte dei piedi.
- Sposta i posti a sedere e altri mobili in casa per mantenere il distanziamento fisico.
- Non far venire visitatori a casa.
- In caso non sia possibile la separazione dagli altri che abitano con te, chiama il **311** o il numero 1-844-692-4692 per informazioni su camere d'albergo gratuite a persone che potrebbero essere affette da COVID-19. Puoi anche visitare il sito nyc.gov/covidhotel per ulteriori informazioni.

Che devo fare se sono malato e devo uscire di casa per assistenza medica o acquistare beni di prima necessità?

- Indossa una protezione per il viso e mantieni una distanza di almeno 6 piedi (1,80 metri) dagli altri.
- Lavati le mani con acqua e sapone prima di uscire e usa un disinfettante per le mani a base di alcol mentre sei fuori.
- Evita il più possibile le altre persone: cammina, se puoi, e non entrare in negozi o mezzi di trasporto affollati.

Quanto devo stare a casa se ho o posso avere la COVID-19?

- Se hai o potresti avere la COVID-19, puoi uscire di casa quando si verificano **tutte** le seguenti condizioni:
 - sono trascorsi **almeno dieci giorni** dalla comparsa dei tuoi sintomi;
 - non hai avuto febbre nelle 24 ore precedenti senza avere assunto farmaci antipiretici e
 - la tua malattia in generale è migliorata.
- Se sei risultato positivo al COVID-19 dopo un test virologico con tampone o saliva, ma non hai mai avuto sintomi, rimani a casa per dieci giorni dalla data dell'esame.
- Il tuo professionista sanitario potrebbe consigliarti un periodo di isolamento prolungato in caso di patologie di base o in considerazione del decorso della tua malattia. Inoltre, il tuo datore di lavoro potrebbe chiederti di rimanere lontano dal luogo di lavoro per un periodo di tempo diverso, in base ai requisiti del NYS.
- Non è ancora noto se qualcuno possa contrarre di nuovo la COVID-19, quindi è importante continuare a rimanere distanziati fisicamente, indossare la mascherina per il viso e adottare una sana igiene delle mani quando si è fuori casa.

Questi sono tempi difficili. Come posso gestire stress e ansia?

- È normale sentirsi oppressi, tristi, ansiosi e impauriti o avere altri sintomi di disagio, come difficoltà a dormire. Per tenere sotto controllo lo stress e gestire la situazione, cerca di rimanere ottimista e di fare affidamento sui tuoi punti di forza.

- Rimani in contatto con gli amici e i tuoi cari tramite il telefono, social network e videochiamate. Puoi anche incontrarti al parco o in un altro spazio all'aperto, ma mantieni una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) e indossa la mascherina per il viso.
- Goditi le giornate all'aperto e pratica attività fisica, ma ricorda di seguire le “[Quattro regole essenziali](#)” mentre lo fai!
- Visita la “App Library” (Libreria di app) sul sito nyc.gov/nycwell per trovare strumenti virtuali che ti aiutino a gestire la salute e il benessere emotivo.
- NYC Well, un servizio di sostegno alla salute mentale gratuito e riservato, ha professionisti disponibili 24 ore al giorno, 7 giorni la settimana per fornire brevi suggerimenti e riferimenti a cure. Chiama il numero 888-692-9355 o visita l'indirizzo nyc.gov/nycwell.
- La Linea di assistenza di Supporto emozionale dello Stato di New York per la COVID-19 mette a disposizione professionisti qualificati per fornire supporto e riferimenti a cure. È disponibile dalle 8 alle 22, 7 giorni alla settimana al numero 844-863-9314.

Per ulteriori informazioni:

- Visita i siti nyc.gov/health/coronavirus e cdc.gov/covid19.

Il Dipartimento della salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

8.5.20