

Restate a casa, newyorkesi! Cosa si deve sapere sul COVID-19

La Città di New York è attualmente interessata da una trasmissione comunitaria diffusa del COVID-19 (malattia da coronavirus 2019). Il COVID-19 è una malattia respiratoria (che colpisce la respirazione) causata da un nuovo coronavirus. I sintomi possono variare da lievi, come un mal di gola, a gravi, come una polmonite. La maggior parte delle persone ha sintomi che non richiedono cure mediche. Insieme possiamo rallentare la diffusione per proteggere le persone che sono più rischio di una malattia grave e impedire che i nostri operatori sanitari si ammalino.

Trasmissione comunitaria significa che il COVID-19 sta circolando in NYC e che ci dobbiamo comportare come se fossimo tutti esposti al contagio. Se ti senti male, devi restare a casa. Tutti i newyorkesi in questo momento devono monitorare attentamente la propria salute. Rivolgiti a un medico per le necessarie cure solo se stai molto male. Dobbiamo assicurare che le persone con malattie gravi possano essere ricoverate in ospedale o in un reparto di terapia intensiva se necessario. Anche se non stai male, resta a casa il più possibile: lavora da casa, studia da casa ed evita tutte le interazioni e gli eventi non indispensabili.

In quale modo si diffonde il COVID-19?

- Il virus può contagiare persone che sono in stretto contatto (entro circa 6 piedi o 1,80 metri) con una persona contagiata, quando quella persona tossisce o starnutisce.
- Il virus si sta trasmettendo tra persone che non hanno viaggiato e non hanno avuto contatti con un altro caso positivo.
- Gli scienziati non si trovano d'accordo su quanto a lungo il COVID-19 sopravviva sulle superfici, ma il virus può resistere sulle superfici che le persone toccano più frequentemente. Il virus quindi si può diffondere se una persona si tocca gli occhi, il naso o la bocca con mani non lavate.
- I funzionari dell'ufficio per la salute pubblica stanno ancora studiando il virus che causa il COVID-19, ma si ritiene che le persone che hanno sintomi (tosse e starnuti) siano quelle che con maggiore probabilità possono trasmettere il virus ad altri.

Chi è a maggiore rischio di contrarre il COVID-19?

- Le persone che sono più a rischio di una malattia grave sono quelle al di sopra dei 50 anni o affette da altre patologie, comprese malattie polmonari croniche, cardiopatie, diabete, cancro o un sistema immunitario indebolito.
- Le persone con contatti stretti regolari con persone affette o che potrebbero essere affette dal COVID-19 sono anch'esse a maggiore rischio. Questa categoria comprende le persone che abitano nella stessa abitazione, quelle che si prendono cura di altri nella stessa abitazione o i partner sessuali.

Quali sono i sintomi del COVID-19?

- I sintomi comunemente segnalati comprendono:
 - Febbre (temperatura superiore ai 100,4 gradi F o 38 gradi C)
 - Tosse
 - Dispnea (difficoltà respiratoria)
 - Mal di gola
- Se hai uno qualsiasi di questi sintomi, e se non sono attribuibili a una patologia preesistente quali asma o enfisema, potresti avere contratto il COVID-19 e devi restare a casa.

Chi si deve sottoporre a test per COVID-19?

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

- I test devono essere amministrati solo a persone che devono essere ammesse in ospedale per malattie gravi quali la polmonite. Ciò può proteggere gli operatori sanitari e può influire sulle opzioni terapeutiche.
- A questo punto, se hai sintomi, devi presumere di avere il COVID-19. Un test positivo non cambierà quello che un medico ti consiglierà di fare per migliorare. La migliore misura da adottare è quella di restare a casa.
- Se sei soltanto lievemente ammalato, puoi salvare la vita di un altro newyorkese restando a casa per assicurare che le risorse sanitarie vadano a coloro che ne hanno maggiore bisogno. **Prenditi cura degli altri restando a casa.**

Cosa devo fare se mi ammalo e ho sintomi del COVID-19?

- **Se hai sintomi lievi, resta a casa. Non cercare di ottenere assistenza medica o di farti sottoporre a test.** Restando a casa, riduci la possibilità di contagiare altri, compresi gli operatori sanitari che sono necessari per prendersi cura degli ammalati più gravi.
- Se hai più di 50 anni o sei affetto da patologie croniche, consulta il tuo medico. Potrebbe volerti monitorare più attentamente.
- Se i tuoi sintomi permangono o se peggiorano dopo tre o quattro giorni, consulta il tuo medico.
- Resta a casa per almeno sette giorni dopo l'insorgere dei sintomi. Accertati di essere stato senza febbre per tre giorni senza avere assunto farmaci antipiretici quali Tylenol e ibuprofen. Inoltre, accertati che la tosse e il mal di gola siano migliorati prima di ripristinare la tua normale routine. Se non hai mai avuto febbre, resta a casa per almeno tre giorni dopo l'inizio del miglioramento dei sintomi.
- Se vai dal tuo medico, indossa una mascherina, se disponibile. Se possibile, vai in una macchina privata, siediti sul sedile posteriore e abbassa il finestrino.
- Se hai sintomi più gravi, quali difficoltà respiratorie e febbre molto alta, recati presso un pronto soccorso. Chiama il **911** se hai bisogno di aiuto immediato.

Cosa devo fare se sono ammalato a casa? Presumi di avere il COVID-19!

- Non allontanarti da casa tranne che per ricevere assistenza medica o per soddisfare altre esigenze essenziali, quali fare la spesa alimentare.
- Non andare a scuola o al lavoro.
- Non prendere mezzi di trasporto pubblici. Non utilizzare ridesharing o taxi.
- Separati il più possibile dagli altri che condividono la tua abitazione. Stai in una stanza diversa. Usa un bagno separato, se disponibile. Se condividi il bagno, disinfetta dopo ogni uso le superfici che si toccano frequentemente.
- Indossa una mascherina quando devi trattenerti in ambienti insieme ad altre persone.
- Lavati spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi.
- Copriti bocca e naso con un fazzoletto o con la manica quando starnutisci o tossisci. Non coprire starnuti o tosse con le mani. Getta immediatamente il fazzoletto e lavati le mani subito dopo.
- Pulisci le superfici che si toccano frequentemente, come i ripiani, le maniglie delle porte, gli accessori dei bagni e i cellulari. Puliscili dopo ogni 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.
- Non far venire visitatori a casa.

Mi hanno confermato di essere affetto da COVID-19 oppure stavo male e potrei avere avuto il COVID-19. Per quanto tempo devo restare a casa?

- Se hai o potresti avere avuto il COVID-19, resta a casa per sette giorni dopo l'inizio dei sintomi, e per tre giorni dopo che la febbre è cessata senza avere assunto farmaci antipiretici quali Tylenol e

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

ibuprofen, e i sintomi della tosse o del mal di gola sono migliorati.

- Se non hai mai avuto febbre, resta a casa per almeno tre giorni dall'inizio del miglioramento dei sintomi.

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

- Evita di partecipare a tutti gli eventi, i viaggi e le interazioni non necessari. Resta a casa il più possibile.
- Lavati spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Usa un disinfettante per le mani a base di alcool se acqua e sapone non sono disponibili.
- Copriti bocca e naso con un fazzoletto o con la manica quando starnutisci o tossisci. Non con le mani.
- Non toccarti gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate.
- Non stringere mani. Fai invece un cenno di saluto con le mani o con un colpo di gomito.
- Monitora la tua salute più attentamente del solito controllando eventuali sintomi di raffreddore o influenza.
- Lascia maggiore spazio personale tra te e gli altri. Questo è chiamato allontanamento sociale.

Come metto in pratica l'allontanamento sociale (fisico)?

- Resta a casa il più possibile
- Crea maggiore spazio fisico tra te e gli altri.
- Mantieni almeno 6 piedi (1,80 metri) di distanza tra te e gli altri, quando è possibile
- Non ti unire a grandi folle.
- Lavora da casa, se possibile.
- Evita tutti i viaggi non essenziali.
- Evita tutte le interazioni sociali non essenziali.

Cosa posso fare per aiutare gli altri newyorkesi?

- Se stai male, resta a casa.
- Se non ti senti male, resta a casa il più possibile e metti in pratica l'allontanamento sociale (fisico).
- Non chiedere di fare un test per COVID-19 a meno che non ti senta male senza miglioramenti dopo tre o quattro giorni. Se hai sintomi lievi o di moderata entità, non richiedere assistenza medica. Ciò permetterà ai newyorkesi che sono più gravemente ammalati di avere accesso alle cure di cui hanno bisogno.
- Non accaparrarti le mascherine. I nostri operatori sanitari hanno bisogno delle mascherine per rimanere in buona salute e prendersi cura dei malati in condizioni critiche.

Per ulteriori informazioni e sostegno:

- Per aggiornamenti in tempo reale, invia un sms "COVID" al 692-692. Potrebbero venirti addebitati costi aggiuntivi per messaggi e traffic dati.
- Per ulteriori risorse e informazioni visita nyc.gov/coronavirus.
- Se hai bisogno di un operatore sanitario, NYC Health and Hospitals offre assistenza a tutti i newyorkesi, indipendentemente dallo status di immigrazione, dall'assicurazione sanitaria o dalla capacità di pagare. Chiama il 844-NYC-4NYC (844-692-4692) o il **311**.
- Se ti senti ansioso, stressato o sopraffatto, contatta un consulente qualificato al NYC Well, la linea di assistenza riservata della città. Chiama 888-NYC-WELL (888-692-9355), invia un sms "WELL" al 65173. Oppure parla via chat sul sito nyc.gov/nycwell.