

FERMA LA DIFFUSIONE DEL COVID-19

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

QUALI SONO I SINTOMI DEL COVID-19?

- I sintomi più comuni sono febbre, tosse, mal di gola e dispnea. Altri sintomi comprendono dolori, perdita del gusto o dell'olfatto, mal di testa e diarrea.
- Molte persone con la malattia da coronavirus 2019 (COVID-19) avranno sintomi da lievi a moderati e si riprendono da sole.



CHI È PIÙ A RISCHIO DI MALATTIA GRAVE?

- Le persone a partire dai 50 anni o di età superiore (le persone a partire dai 65 anni o di età superiore sono a rischio più elevato)
- Le persone di qualsiasi età che hanno altri problemi di salute come:
 - patologie polmonari
 - asma
 - malattie cardiache
 - obesità
 - diabete
 - malattia renale
 - malattia epatica
 - cancro
 - sistema immunitario indebolito



COSA DEVO FARE SE HO SINTOMI DA COVID-19?

Se hai sintomi da COVID-19, si presuppone che tu l'abbia. Quando non ti senti bene:

- se hai problemi respiratori, dolore o pressione al petto, ti senti confuso o non riesci a stare sveglio, hai le labbra o il viso bluastri, **chiama subito il 911**
- chiama il tuo medico se hai più di 50 anni di età o condizioni di salute che ti espongono a un maggiore rischio, o se non ti senti bene dopo tre giorni
- contatta sempre un medico o vai in ospedale se hai sintomi gravi da COVID-19 o un altro problema di salute serio
- resta a casa, esci solo per motivi di assistenza medica, per la spesa o beni di prima necessità (se qualcun altro non può farlo per te)
- se devi uscire:
 - evita luoghi affollati
 - rimani ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri
 - copri il naso e la bocca con una bandana, una sciarpa o un'altra protezione per il viso
 - lava le mani prima di uscire e usa il disinfettante mentre sei fuori
- i componenti della famiglia possono uscire per lavoro e bisogni essenziali, ma devono monitorare attentamente la salute.

Se tu o qualcun altro in casa tua è malato:

- crea distanza fisica:
 - non ricevere visite
 - rimani ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri
 - dormi in direzione testa-piedi se condividi il letto con una persona malata o sul divano
 - tieni le persone malate separate da quelle a rischio di malattia grave
- copriti:
 - copri il naso e la bocca con una bandana, una sciarpa o un'altra protezione per il viso quando sei a una distanza inferiore a 1,8 metri (6 piedi) dagli altri
 - copri la bocca o il naso quando tossisci o starnutisci con un fazzoletto o con la parte interna del gomito
- mantieni l'ambiente pulito:
 - 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 alcool se non puoi lavare le mani
 - pulisci spesso le superfici che tocchi come le maniglie delle porte, gli interruttori della luce, i telefoni, le chiavi e i telecomandi
 - lava asciugamani, lenzuola e abiti alla temperatura massima consentita con un normale detersivo e asciugali completamente
 - non condividere utensili da cucina con altri e lavalvi dopo ogni uso.



QUANDO POSSO USCIRE DI CASA DOPO ESSERE STATO MALATO?

- Se sei stato malato rimani a casa fino a quando:
 - non hai più febbre per tre giorni senza aver assunto Tylenol o altro farmaco e
 - sono trascorsi almeno sette giorni dalla comparsa dei sintomi e
 - i sintomi sono migliorati
- **Promemoria:** New York è in PAUSA. Questo significa che anche se sei stato malato, devi uscire di casa solo per lavoro, o commissioni o allenamento mantenendo una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri.

HAI BISOGNO DI AIUTO?

- In caso di emergenza medica, **chiama il 911.**
- Se non hai un medico, ma ne hai bisogno uno, **chiama l'844-692-4692.**
La Città di New York fornisce assistenza a prescindere dallo status d'immigrazione, assicurativo o dalla capacità di pagare.
- Per ulteriori informazioni, **chiama il 311** o **visita il sito [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus).**