

# Corona Virus

---

**Opuscolo informativo  
e buone pratiche**



# Lo sai che...

---

- I **Coronavirus** sono un'ampia famiglia di virus respiratori, che possono causare malattie da lievi a moderate, dal comune raffreddore a sindromi respiratorie più gravi come la **SARS (Sindrome Respiratoria Acuta Grave)**. Sono chiamati così per le punte a forma di corona, presenti sulla loro superficie.



- Il **NUOVO CORONAVIRUS** è un ceppo di coronavirus, mai identificato precedentemente nell'uomo.
- La malattia respiratoria causata dal virus è stata chiamata "COVID-19": sintesi dei termini CO-rona VI-rus D-isease e dell'anno di identificazione, 2019.

# Quali sono i sintomi principali

---



- Febbre
- Tosse e/o difficoltà respiratorie
- Malessere
- Astenia
- Cefalea

- Congiuntivite
- Sangue da naso/bocca
- Vomito e/o diarrea
- Inappetenza/anoressia
- Confusione/vertigini
- Perdita di peso
- Disturbi dell'olfatto e o del gusto



**N.B. non tutti coloro che contraggono il COVID-19 hanno una sintomatologia, ma possono comunque contagiare altre persone.**

# Raccomandazioni

---

## Tieni sicuro te e le persone che ti sono vicine...

- monitora continuamente le tue condizioni di salute, ponendo particolare attenzione all'insorgenza dei sintomi (con segnalazione al tuo medico di base);



- utilizza i dispositivi di protezione individuale;
- mantieni la distanza sociale di almeno 1 metro;

## Pratica le corrette misure igieniche



- Lavati spesso le mani con acqua e sapone o con soluzioni a base di alcol per eliminare il virus dalle mani;
- Non toccarti il viso e coprire l'area in caso di starnuti e colpi di tosse
- Evita l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri
- Non stringere le mani e ricorri a metodi di saluto che non richiedano il contatto
- Disinfetta regolarmente maniglie, tavoli e superfici
- Aumenta il ricircolo d'aria, aprendo finestre o regolando l'aria condizionata





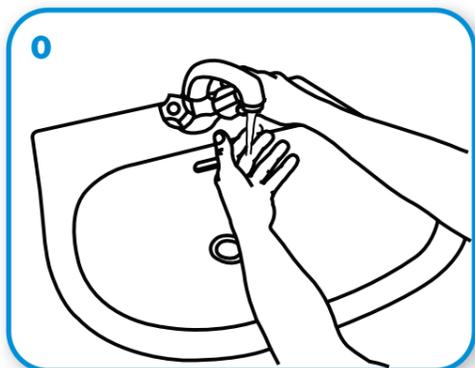
# Come lavarsi le mani con acqua e sapone?



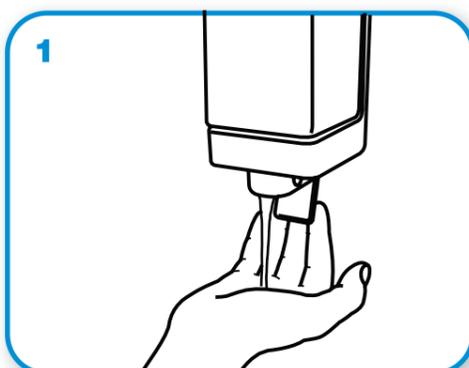
**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**



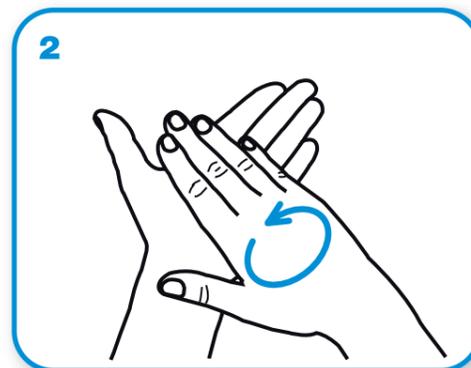
Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



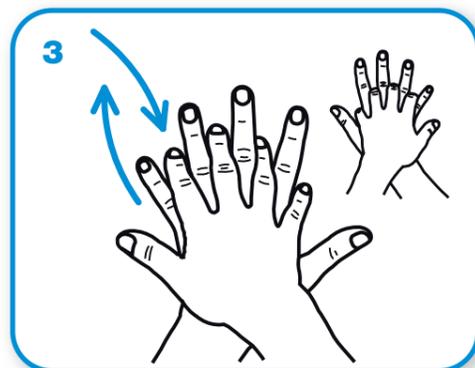
Bagna le mani con l'acqua



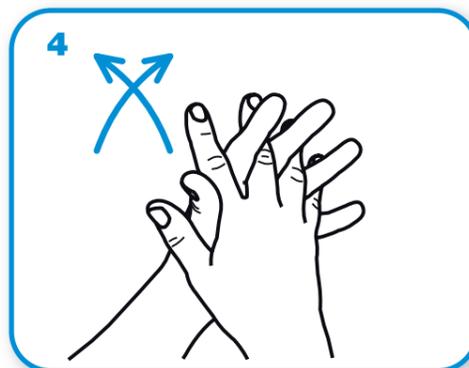
applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



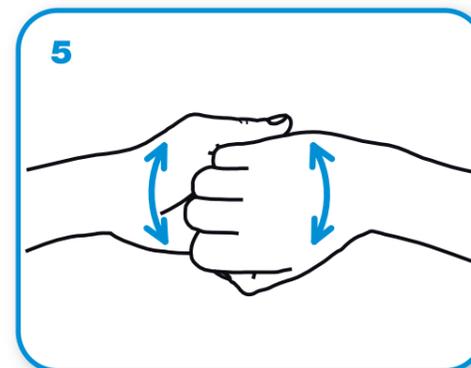
friziona le mani palmo contro palmo



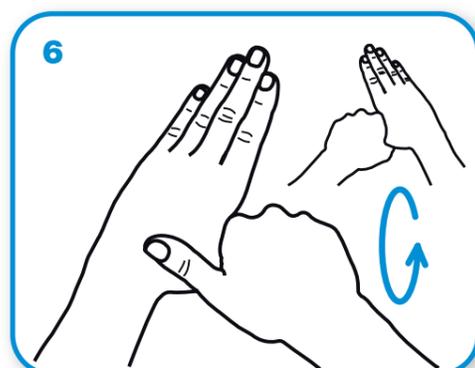
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



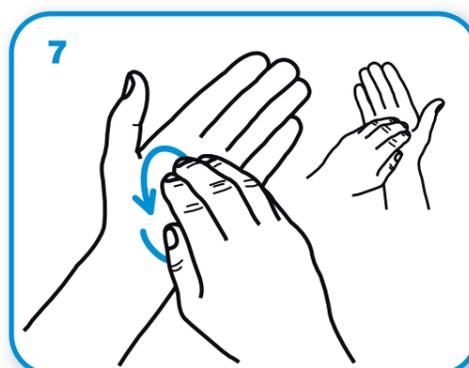
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



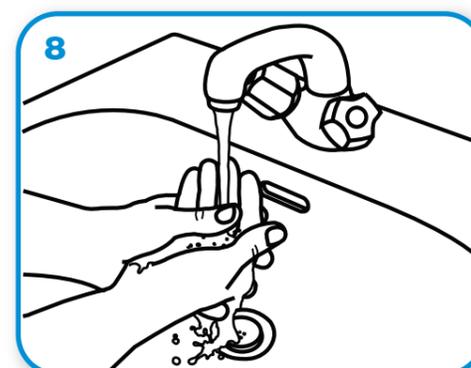
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



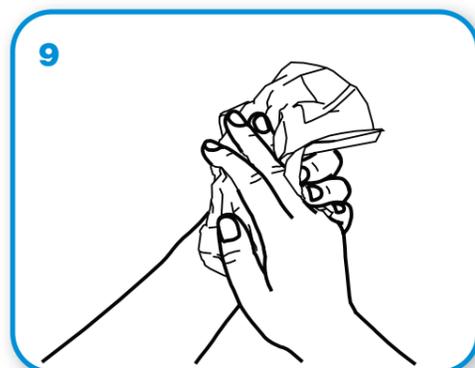
frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



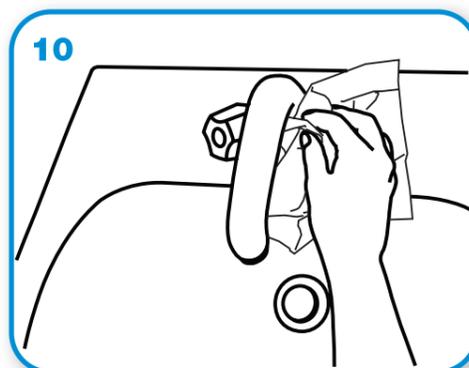
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



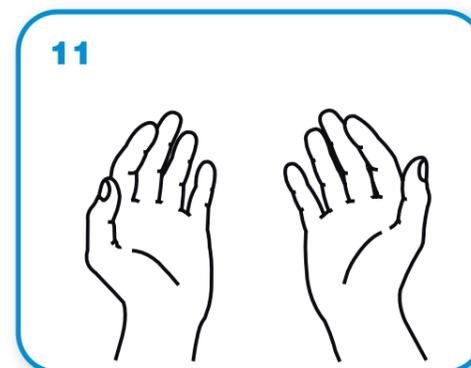
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

# Come **frizionare** le mani con la soluzione alcolica?

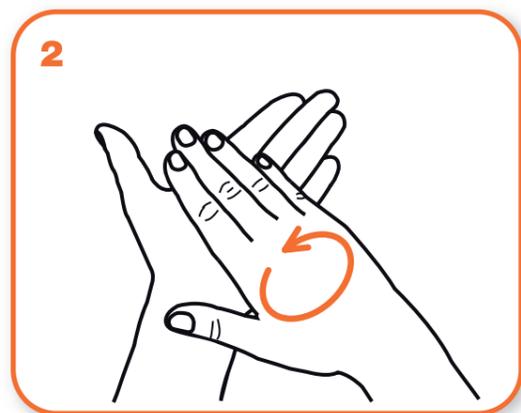
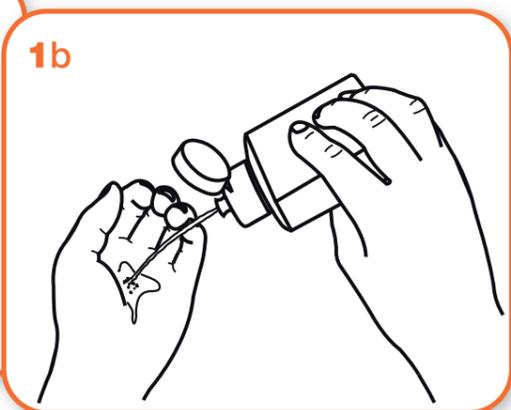
**USA LA SOLUZIONE ALCOLICA PER L'IGIENE DELLE MANI!  
LAVALE CON ACQUA E SAPONE SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE!**



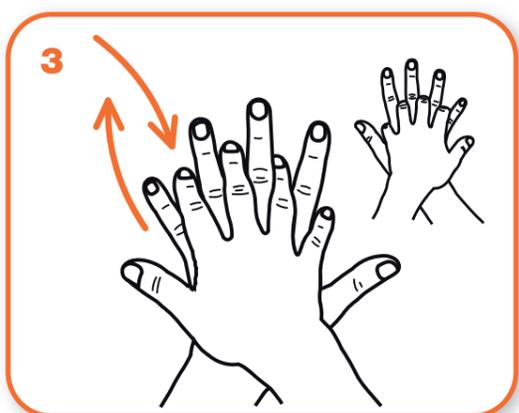
Durata dell'intera procedura: **20-30 secondi**



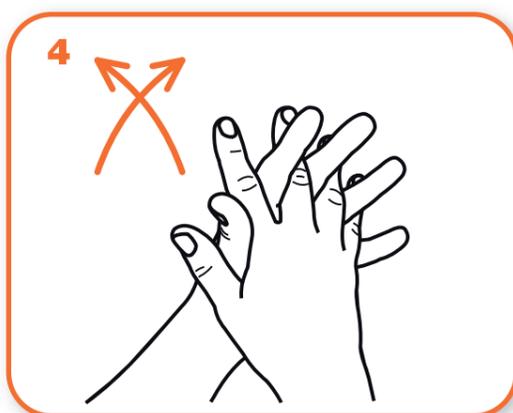
Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



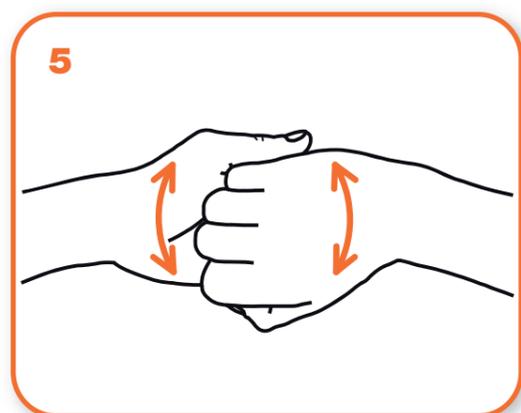
frizionare le mani palmo contro palmo



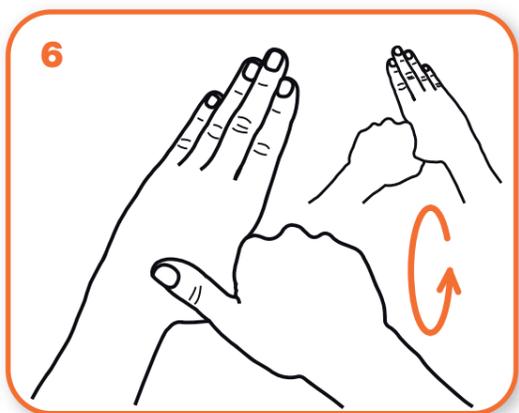
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



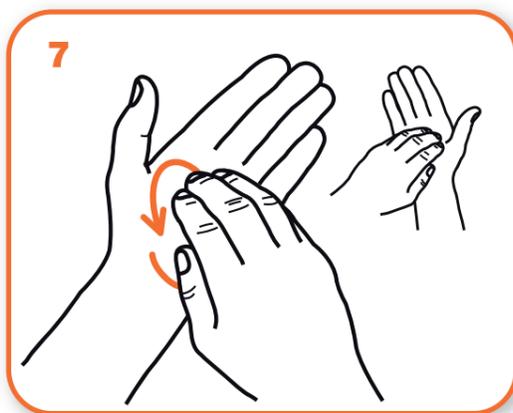
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



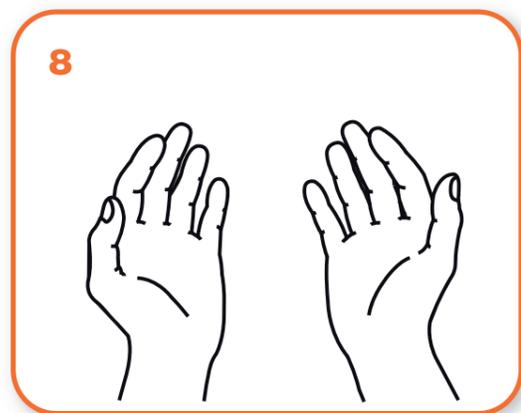
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.



## SCELTA DELLE MASCHERINE PER LA LIMITAZIONE DEL CONTAGIO

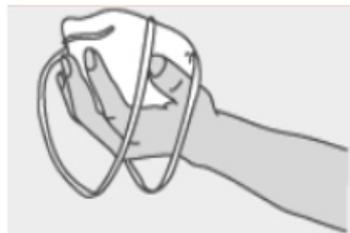
	<p><b>MASCHERINA IGIENICA</b></p> <p>--<u>minimo contenimento del contagio</u> in quanto si lascia facilmente attraversare dalle goccioline di saliva (micro nebbiolina) e dalle secrezioni respiratorie.</p> <p>- <u>protezione minima dal contagio</u> in presenza di altro personale senza mascherine.</p> <p>- Non ha marcatura CE</p>
	<p><b>MASCHERINA CHIRURGICA</b></p> <p>-<u>massimo contenimento del contagio</u> per l' azione di contenimento della diffusione aerea del covid-19 in caso di tosse, starnuti etc. da parte dello stesso operatore che la indossa.</p> <p>- <u>non offre alcun tipo di protezione dal contagio</u> in presenza di altro personale senza mascherine</p>
	<p><b>FACCIALE FILTRANTE FFP2 SENZA VALVOLA</b></p> <p>-<u>massimo contenimento del contagio</u> per l' azione di contenimento della diffusione aerea del covid-19 in caso di tosse, starnuti etc. da parte dello stesso operatore che la indossa.</p> <p>- <u>protezione ottimale dal contagio</u> in presenza di altro personale senza mascherine</p>
	<p><b>FACCIALE FILTRANTE FFP3 SENZA VALVOLA</b></p> <p>-<u>massimo contenimento del contagio</u> per l' azione di contenimento della diffusione aerea del covid-19 in caso di tosse, starnuti etc. da parte dello stesso operatore che la indossa.</p> <p>- <u>protezione massima dal contagio</u> in presenza di altro personale senza mascherine</p>
	<p><b>FACCIALE FILTRANTE FFP2-FFP3 CON FILTRO</b></p> <p>-<u>minimo contenimento del contagio</u> per l' azione di contenimento della diffusione aerea del covid-19 in caso di tosse, starnuti etc. da parte dello stesso operatore che la indossa.</p> <p>- <u>protezione ottimale/ massima dal contagio</u> in presenza di altro personale senza mascherine</p>



# COME INDOSSARE UNA MASCHERINA



**PRIMA DI INDOSSARE LA MASCHERINA  
LAVATI CORRETTAMENTE LE MANI CON  
ACQUA E SAPONE**



**TIENI LA MASCHERINA IN MANO CON  
STRINGINASO VERSO LE DITA ED ELASTICI  
SOTTO LA MANO**



**APPOGGIA LA MASCHERINA SUL VOLTO CON LO  
STRINGINASO VERSO L'ALTO, PASSA IL PASSANTE  
SUPERIORE DIETRO IL CAPO, QUINDI POSIZIONA IL  
PASSANTE INFERIORE AL DI SOTTO DELLE ORECCHIE  
ATTORNO AL COLLO.**



**CON LA PRESSIONE DELLE DITA ADATTA LO  
STRINGI NASO ALLA FORMA DEL NASO**



**-PREMENDO CON LE MANI ADATTA LA  
MASCHERINA IL PIU' POSSIBILE AL VISO.  
-SE SOFFIANDO L'ARIA ESCE ATTORNO AL NASO  
STRINGERE LO STRINGINASO,  
-SE SOFFIANDO ESCE AI BORDI REGOLA I PASSANTI**



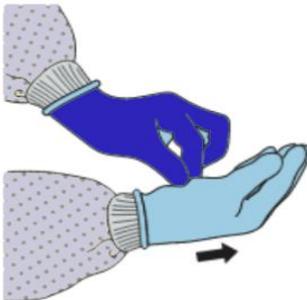
# ISTRUZIONI PER L'UTILIZZO DEI GUANTI MONOUSO

## PRIMA DELL'UTILIZZO



LAVATI CORRETTAMENTE LE MANI CON  
ACQUA E SAPONE ED INDOSSA I GUANTI

## DOPO L'UTILIZZO



AFFERRARE IL GUANTO NELLA ZONA DEL  
POLSO E TOGLIERLO GIRANDO LA PARTE  
INTERNA VERSO L'ESTERNO



IL GUANTO RIMOSSO VA TENUTO CON  
L'ALTRA MANO ANCORA GUANTATA  
SI INSERISCONO DUE DITA DELLA MANO  
SENZA GUANTO ALL'INTERNO DELL'ALTRO  
GUANTO. GIRARE LA PARTE INTERNA VERSO  
L'ESTERNO SOPRA LA MANO E L'ALTRO  
GUANTO.



I DUE GUANTI POSSONO ESSERE COSI  
ELIMINATI UNO DENTRO L'ALTRO