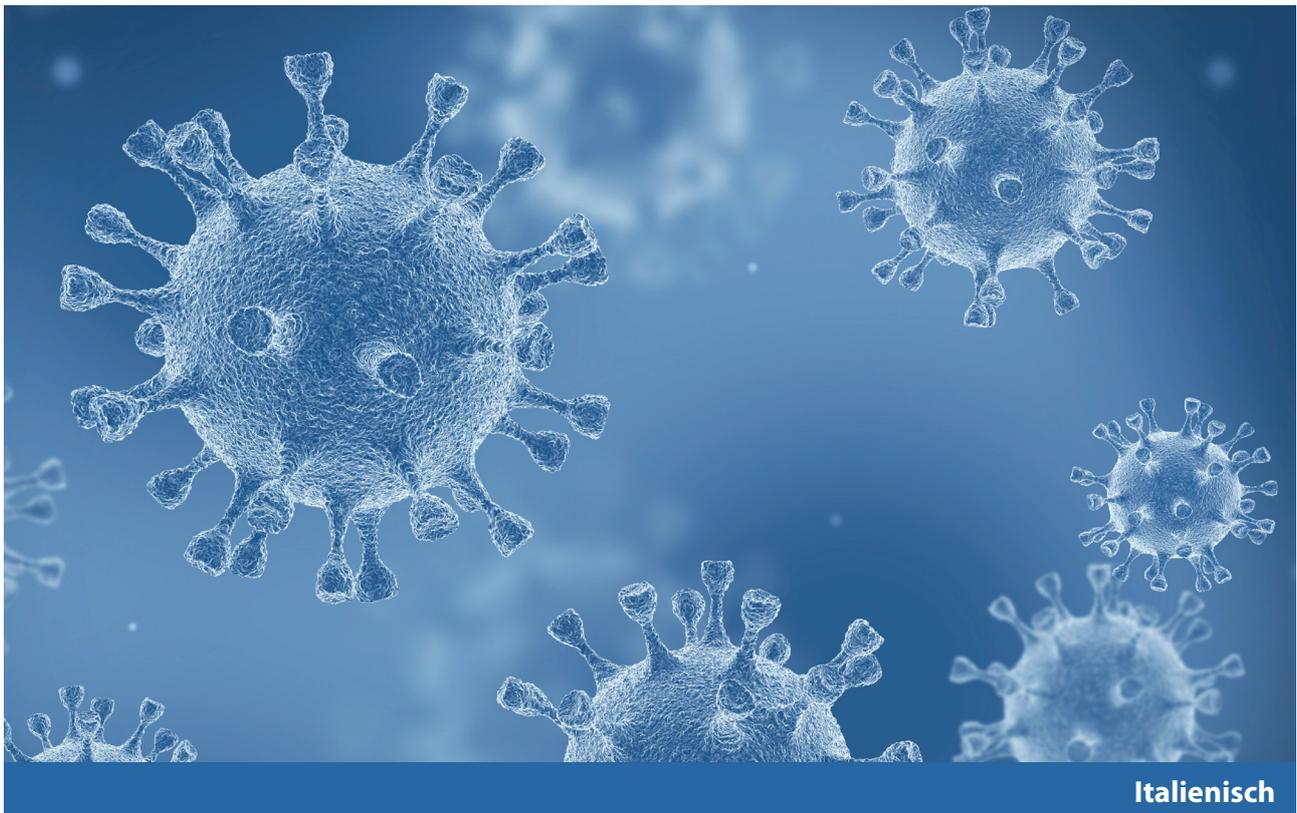




Coronavirus SARS-CoV-2

Informazioni e indicazioni pratiche



Italianisch



Agire/comportarsi in modo sicuro e rispettoso!

- Dobbiamo agire in modo **disciplinato e congiunto**. Questo è di aiuto alla Sua salute e rallenta la diffusione del virus.
- Abbia fiducia solo nelle **fonti di informazioni** sicure e affidabili.
- Presti attenzione anche alle **informazioni aggiornate dell'organizzazione mondiale della sanità (OMS/WHO)**.
L'Organizzazione Mondiale della Sanità offre informazioni aggiornate e sicure, in diverse lingue.
- In Germania Lei riceve **informazioni aggiornate e sicure** attraverso il Robert Koch- Institut (RKI), il centro federale per l'educazione sanitaria (BZgA) oppure dal ministero federale della salute (BMG).
- Aiuti per favore attraverso un **comportamento rispettoso** a proteggere la salute del personale medico e di assistenza.
Sono Eroi/Eroine, che rischiano la loro salute per stare al nostro fianco.
- **Le persone infette o coloro** che manifestano già la malattia devono assolutamente seguire le indicazioni del personale medico o di assistenza.
- Segua per favore assolutamente le **avvertenze più aggiornate, gli avvisi e le indicazioni** delle autorità!.
Sono eroine ed eroi, che rischiano la loro salute per stare al nostro fianco.

In che modo mi posso proteggere al meglio?

I seguenti, provvedimenti di tutela sono semplici e molto efficaci! Le norme protettive d'igiene per il tossire, starnutire, lavarsi le mani ed il mantenere le distanze dovrebbero diventare un'abitudine. Informi la Sua famiglia, le amiche, gli amici e conoscenti in merito a queste possibilità di protezione.



Norme protettive d'igiene riguardo il tossire e lo starnutire

- Se tossisce o starnutisce, mantenga la distanza minima di un 1,5 metri da altre persone e si giri.
- Tossisca e starnutisca in un fazzoletto. Lo usi solo una volta. Smaltisca i fazzoletti in un bidone delle immondizie con coperchio.
- Se non ha un fazzoletto a portata di mano, copra bocca e naso con la piega del braccio (non con la mano) quando tossisce e starnutisce.
- Se ha avuto ospiti, apra la finestra e faccia cambiare l'aria per 5 minuti a finestra completamente aperta.



Lavarsi le mani

- Si lavi frequentemente e accuratamente le mani con sapone, anche gli spazi intermedi delle dita ed i polpastrelli. Preferibilmente per mezzo minuto e con sapone liquido. Sciacqui le mani sotto acqua corrente.
- Asciughi le mani accuratamente, anche tra le dita. A casa, ogni persona dovrebbe usare un proprio asciugamano. Nei bagni pubblici, meglio usare asciugamani monouso. Chiuda il rubinetto



Mantenere la distanza

- Eviti contatti stretti come strette di mano, baci ed abbracci. Questo non è scortese in quanto Lei protegge se stessa e gli altri.
- Nel caso che Lei fosse malata, rimanga a casa per curarsi e per evitare la propagazione dei germi patogeni.
- Anche le persone, che sono infette ma prive di sintomi di malattia, possono contagiare altri. Mantenga una distanza di almeno un 1,5 metri per evitare un passaggio diretto degli agenti patogeni.
- Gli ammalati devono, prima di tutto, restare lontani da coloro che sono particolarmente in pericolo come persone anziane o persone con Patologie preesistenti.

Informazioni utili riguardanti il Coronavirus

Il nuovo tipo di Coronavirus si diffonde ormai in tutto il mondo. L'infezione viene trasmessa tramite goccioline per via aerea o per contatto. Questo può avvenire da persona a persona attraverso le mucose oppure indirettamente tramite le mani che possono venire a contatto con la mucosa della bocca, del naso o della congiuntiva rendendo così possibile la trasmissione del virus.

Il virus causa un'infezione delle vie respiratorie. Oltre a lievi decorsi i sintomi possono essere febbre, tosse e difficoltà respiratoria o affanno, dolori ai muscoli e cefalea. In casi gravi si può sviluppare una polmonite.

Sono a rischio in modo particolare le persone anziane e quelle con malattie croniche.

Nei bambini i sintomi della malattia sono il più delle volte nettamente più lievi. Attualmente si ritiene che il periodo d'incubazione vada fino a 14 giorni tra l'infezione e la comparsa dei sintomi.

Solo un test di laboratorio può confermare se una persona è realmente infettata dal nuovo tipo di Coronavirus.

Ho contratto la malattia da Coronavirus?

Nel caso in cui Lei venga da una zona a rischio, noti sintomi di malattia o abbia avuto contatto con una persona a cui sia stato diagnosticato il nuovo Coronavirus:

- **Rufen Sie bei Symptomen bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Wenn diese beziehungsweise dieser nicht erreichbar ist, kontaktieren Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116 117. Bei Notfällen wählen Sie die 112.**
- **Hatten Sie Kontakt zu einer infizierten Person, haben jedoch keine Symptome oder sind aus einem Risikogebiet zurückgekehrt, informieren Sie das zuständige Gesundheitsamt*.**
- Informi la Sua dottoressa o il Suo dottore se Lei ha malattie preesistenti come ipertensione, diabete, malattie cardio-vascolari, malattie croniche delle vie respiratorie o se ha malattie del sistema immunitario o è sottoposta a terapie immunosoppressive.
- Si faccia dare informazioni: a chi rivolgersi e quali precauzioni prendere per non infettare altri.
- Per favore, non si rechi allo studio medico senza aver fissato un appuntamento. Con questo protegge se stesso e gli altri!
- Eviti contatti non necessari con altre persone e stia a casa per quanto possibile.

Esiste un vaccino?

Finora non esiste un vaccino contro il nuovo Coronavirus. Si lavora con grande impegno per metterlo a disposizione.

Aiutano altre vaccinazioni preventive?

Altre vaccinazioni contro le malattie delle vie respiratorie non proteggono dal nuovo Coronavirus. Possono bensì aiutare ad evitare doppie infezioni (da Coronavirus e virus dell'influenza).

Sie können aber andere Atemwegsinfektionen (Grippe, Lungenentzündung durch Pneumokokken) verhindern und dazu beitragen, das Gesundheitssystem zu entlasten.

Sono contagiose le merci d'importazione?

Non è noto nessun pericolo riguardante merci, spedizioni postali o bagagli. In merito agli oggetti presenti nell'ambiente degli ammalati si deve fare attenzione all'igiene.

La mascherina è necessaria?

Non esistono prove sufficienti che il portare la mascherina davanti alla bocca e al naso da parte delle persone sane diminuisca sostanzialmente il rischio d'infezione. È molto più importante rispettare le norme igieniche di protezione p.es. nel tossire e starnutire o nel lavaggio delle mani. Chi è personalmente infetto, può tramite l'utilizzo della mascherina, può tuttavia ridurre il rischio di infettare altri.

Infizierte können auch ohne Symptome ansteckend sein. Es gibt Situationen, in denen der Abstand von 1,5 Meter nicht eingehalten werden kann. Hier könnte das vorsorgliche Tragen von Behelfsmasken dazu beitragen, die Weiterverbreitung von SARS-CoV-2 einzudämmen.

Importante: la mascherina deve calzare bene e deve essere cambiata se è diventata umida, in quanto le mascherine umide non rappresentano nessuna barriera per i virus.

* Lei Trova il Suo ufficio sanitario locale sul sito www.rki.de/mein-gesundheitsamt

In caso di sintomi contatti la Sua dottoressa o il Suo dottore. Se questa/o non è raggiungibile si rivolga alla guardia medica. Questa per tutta la Germania è raggiungibile anche di notte, il fine settimana e nei giorni festivi tramite il numero di telefono

116 117

L'utilizzo di disinfettanti è necessario?

Lavarsi le mani regolarmente e accuratamente protegge di regola efficacemente da un'infezione. La disinfezione delle mani potrebbe essere utile nel caso in cui nei dintorni ci siano delle persone particolarmente soggette alle infezioni.

In quale caso sono necessarie le misure di quarantena?

Nel caso siano accertati un'infezione o un contatto stretto con una persona infetta. Nel caso Lei fosse stato a contatto con una persona alla quale sia stato diagnosticato il Covid-19 oppure Lei fosse stato in una zona a rischio. Nel caso di una disposizione da parte dell'ufficio sanitario.

Quanto tempo dura una quarantena

Bei leichtem Krankheitsverlauf dauert die Quarantäne derzeit meist zwei Wochen. Während dieser Zeit müssen Sie zuhause bleiben. Dies gilt auch für Personen, die engen Kontakt zum Erkrankten hatten.

Zwei Wochen entspricht auch der Zeit von einer möglichen Ansteckung mit dem neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 bis zum Auftreten von Symptomen oder dem Nachweis des Virus im Rachenabstrich.

Bei Anordnung der Quarantäne erfahren Sie durch die zuständige Gesundheitsbehörde, wie Sie sich beispielsweise beim Auftreten von Symptomen verhalten müssen. Ob Sie beispielsweise Körpertemperatur messen müssen oder wann die Quarantäne aufgehoben ist.

A che cosa devo fare attenzione riguardo ad una quarantena domiciliare?

- Eviti contatti stretti con le coinquiline ossia i coinquilini.
- Preghe familiari, conoscenti o amiche ossia amici che Le diano aiuto a fare la spesa che dovrebbe poi essere lasciata davanti alla porta.
- Stia attenta a cambiare regolarmente l'aria nel Suo appartamento o nella Sua casa.
- Posate, stoviglie e articoli d'igiene non dovrebbero essere condivisi con altri familiari o con le coinquiline ossia i coinquilini. Attrezzi e stoviglie devono essere lavati regolarmente e accuratamente. Questo vale anche per i vestiti.

- Entri in contatto con lo studio del Suo medico di base o medico specialista nel caso in cui Lei abbia urgentemente bisogno di farmaci o di assistenza medica.
- Informi la Sua dottoressa o il Suo dottore sanitario nel caso in cui Lei abbia tosse, raffreddore, affanno o febbre.
- Entri in contatto con l'ufficio di consulenza locale nel caso in cui Lei abbia bisogno di aiuto per accudire i Suoi bambini.

A che cosa devo fare attenzione in un alloggio collettivo?

Lei arriva da una zona a rischio, nota sintomi di malattia o ha avuto contatto con una persona per la quale è stato verificato il nuovo tipo di Coronavirus? Nel caso che Lei abiti in una struttura di accoglienza o in un alloggio collettivo, informi la direzione della struttura o l'assistenza. Informi per esempio anche la Sua scuola, scuola di lingue, posto di formazione o di lavoro.

Questo pieghevole è stato tradotto dal Com.It.Es. di Hannover per informare i cittadini che parlano italiano. Ringraziamo per la pregiata cooperazione.



Dove trovo ulteriori informazioni?

L'ufficio sanitario locale offre informazioni e sostegno.

Il numero di telefono si trova sul sito:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Il ministero federale della sanità (BMG)

offre informazioni riguardo al Coronavirus per telefono:

Telefono: 030 346465100

www.zusammengegencorona.de

Telefono per i cittadini : **030 346 465 100**

Servizio di consulenza per persone con perdita o compromissione dell'udito :

Fax : **340 60 66-07**

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Telefono con illinguaggio dei segni (Videochiamata):

www.gebaerdentelefon.de/bmg/

Il Robert Koch-Institut (RKI)

informa sul nuovo tipo di Coronavirus sul sito:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Il centro federale per l'educazione sanitaria (BZgA)

ha raccolto le risposte a domande frequenti relative al Coronavirus sul sito:

www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html

Il ministero degli affari esteri

fornisce informazioni riguardanti la sicurezza dei viaggiatori nelle regioni colpite sul sito:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

L'organizzazione mondiale della sanità (WHO)

informa in merito alla situazione globale sul sito:

www.who.int

Editore:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

e-mail corona@ethnomed.com

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-bestellportal.de/corona-information

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

Fonti: BMG, RKI, BZgA

Status: 1.4.2020 - Versione: 005

© Copyright Ethno-Medical Center e. V. · Tutti i diritti riservati.

Design: www.eindruck.net

Photo: istock/AltoClassic