

Come isolarsi

Segua i consigli degli operatori sanitari.

Nel caso avesse domande, o iniziasse a sentirsi peggio, contatti il suo operatore sanitario, Telehealth (1-866-797-0000) o Peel Public Health al 905-799-7700.

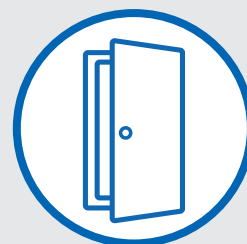
Rimanga a casa

- Non usi i mezzi del trasporto pubblico, o i tassì, né condivida le macchine.
- Non si rechi al lavoro, a scuola o in altri luoghi pubblici.



Eviti il contatto con altre persone

- Niente visite se non quelle necessarie (per es. da parte di operatori sanitari).
- Rimanga a distanza da persone anziane e persone con patologie croniche (per es. diabete, malattie polmonari, immunodeficienza).
- Rimanga quanto possibile in una stanza separata nella sua dimora, non in contatto con altre persone, ed usi un bagno separato nel caso l'avesse.
- S'assicuri che le stanze in comune siano adeguatamente ventilate (per es. aprendo le finestre).
- Qualora ciò non fosse possibile, rimanga ad almeno due metri dagli altri ad ogni momento.



Rimanga a distanza

- Qualora si trovasse in una stanza con altri, rimanga ad almeno due metri da costoro e porti una mascherina che le copra naso e bocca.
- Qualora non potesse usare una mascherina, le altre persone nella stessa stanza dovrebbero portarla.



Si lavi le mani

- Si lavi le mani spesso con acqua e sapone.
- Si asciughi le mani con un tovagliolo di carta, o con il suo proprio asciugamano che non condivide con nessuno.
- Qualora acqua e/o sapone non fossero disponibili, usi un disinfettante per le mani a base di alcol.



Copra colpi di tosse e starnuti

- Si copra bocca e naso con un fazzoletto di carta qualora tossisse o starnutisse.
- Tossisca o starnutisca nella parte superiore della manica o nel gomito e mai nella mano.
- Butti i fazzolettini in un cestino munito di sacchetto, e si lavi le mani. I cestini con sacchetti di plastica già predisposti facilitano e rendono meno pericoloso lo smaltimento dei rifiuti.
- Si lavi le mani dopo aver svuotato i cestini.



Porti una mascherina sul naso e sulla bocca

- Porti una mascherina nel caso dovesse uscire per vedere un operatore sanitario.
- Porti una mascherina quando si trova a due metri da altre persone o rimanga in una stanza separata.
- Se non disponesse di una mascherina, rimanga a due metri dalla gente e copra i colpi di tosse e gli starnuti.



Saperne di più sul virus

Il COVID-19 è un nuovo virus. Si trasmette tramite goccioline nell'aria da una persona infetta a quanti sono in contatto stretto, per esempio quanti condividono lo stesso domicilio, o forniscono cure.

Rimanga aggiornato con dati affidabili visitando peelregion.ca/coronavirus o chiamando 905-799-7700, e il 905-584-2216 a Caledon