

# PROFILASSI ORDINARIA

**Adotta le seguenti misure di protezione a tutela di tutte e di tutti**

**(ovunque tu ti trovi):**

- **Lavati spesso le mani** con acqua e sapone o con soluzioni a base di alcol per eliminare il virus dalle tue mani (porta sempre con te un sapone e un piccolo asciugamano personale da utilizzare)
- Mantieni una certa distanza dalle persone quando tossiscono o starnutiscono o se hanno la febbre, perché il virus è contenuto nelle goccioline di saliva e può essere trasmesso col respiro a distanza ravvicinata
- Evita di toccarti occhi, naso e bocca con le mani se presenti febbre, tosse o difficoltà respiratorie e hai viaggiato di recente in zone ove si è manifestato il virus o se sei stato in stretto contatto con una persona ritornata da zone ove si è manifestato il virus oppure affetta da malattia respiratoria
- Se presenti febbre, tosse o difficoltà respiratorie e hai viaggiato di recente in zone ove si è manifestato il virus o se sei stato in stretto contatto con una persona ritornata da zone segnalate e affetta da malattia respiratoria **segnalalo subito al tuo medico curante** o al numero gratuito 1500, istituito dal Ministero della salute. Ricorda che esistono diverse cause di malattie respiratorie e il nuovo coronavirus può essere una di queste. **Se hai sintomi lievi e sei stato recentemente in zone ove si è manifestato il virus, rimani a casa fino alla risoluzione dei sintomi** applicando le misure di igiene, che comprendono l'igiene delle mani (lavare spesso le mani con acqua e sapone o con soluzioni alcoliche) e delle vie respiratorie (starnutire o tossire in un fazzoletto o con il gomito flesso, utilizzare una mascherina e gettare i fazzoletti utilizzati in un cestino chiuso immediatamente dopo l'uso e lavare le mani)
- **Se hai dubbi consulta o fai consultare dalla tua famiglia il Medico di base (che, se lo riterrà opportuno, ti invierà al SIESP della ASL)**
- Mantieni la calma **SEMPRE** e informati **SOLO** su canali ufficiali:
  - SITO MINISTERO SANITÀ <http://www.salute.gov.it/portale/home.html>
  - SITO MIUR <https://www.miur.gov.it/>
  - SITO GOVERNO ITALIANO <http://www.governo.it/>
  - SITO WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION) <https://www.who.int/>
  - SITO WEB CONVITTO <https://www.convittocotugno.edu.it>
  - PAGINA fb CONVITTO <https://it-it.facebook.com/Convitto-Nazionale-D-Cotugno-con-Licei-annessi-266418073481258/>