

COVID-19

Come autoisolarsi

Il COVID-19 rende la vita stressante. Insieme possiamo essere resilienti e ridurre la diffusione del virus nella comunità.

Se hai domande o se cominci a star male, contatta il tuo medico, oppure chiama Health Connect Ontario (ex Telehealth Ontario) al numero 811 (TTY: 1-866-797-0007) o Peel Public Health al 905-799-7700.

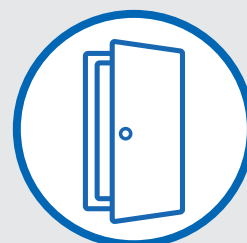
Resta a casa

- Non prendere mezzi pubblici, taxi o ridesharing.
- Non andare al lavoro, a scuola o in altri luoghi pubblici o privati.



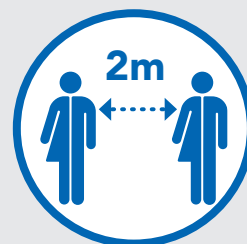
Evita il contatto con gli altri

- Niente visitatori se non strettamente necessario (es., operatori sanitari).
- Stai lontano da anziani e da persone con condizioni mediche croniche (ad es., diabete, problemi polmonari, immunodeficienza).
- Per quanto possibile, non condividere la stanza con altri, stai lontano da chi abita con te e indossa una mascherina ben aderente. Non condividere il bagno, se possibile.
- Assicurati che le stanze condivise siano ben arieggiate (ad es. finestre aperte).
- Se non riesci a seguire queste regole, mantieni per quanto possibile una distanza di almeno due metri.
- Se possibile, fai in modo che qualcun altro si prenda cura dei tuoi figli a casa mentre sei in isolamento. Se non è possibile, devono restare a casa anche loro.



Mantieni una distanza di due metri

- Tieniti ad almeno due metri dalle altre persone e indossa una mascherina ben aderente che copra naso e bocca se siete nella stessa stanza.



Lavati le mani

- Lavati spesso le mani con acqua e sapone.
- Asciugati le mani con una salvietta di carta o con un asciugamano che non condividi con nessuno.
- Usa un gel o disinfettante a base alcolica se non hai a disposizione acqua e sapone.



Copri la bocca quando tossisci e starnutisci

- Copri la bocca e il naso con un fazzoletto quando tossisci o starnutisci.
- Tossisci o starnutisci nella parte superiore della manica o nel gomito piegato, non usare la mano.
- Getta i fazzoletti usati in un cestino foderato e lavati le mani. Foderare i cestini con un sacchetto in plastica rende più sicuro lo smaltimento.
- Lavati le mani dopo aver svuotato i cestini.



Indossa una mascherina su naso e bocca

- Indossa una mascherina quando sei a meno di due metri da altre persone.
- Assicurati che la mascherina sia ben aderente al viso e copra completamente naso, bocca e mento.
- Indossa una mascherina se devi uscire di casa per una visita medica.
- Se non indossi la mascherina, mantieni una distanza di due metri dalle altre persone e copri la bocca quando tossisci e starnutisci.



Restate in isolamento insieme quando necessario

- Prenditi cura di un bambino o di una persona che ha bisogno di aiuto nella vita quotidiana (per l'igiene personale, per allattare, per vestirsi) se deve autoisolarsi.
- Dovrai adottare misure aggiuntive per proteggere te stesso e gli altri in casa, come indossare una mascherina, lavarti spesso le mani e tenerti a distanza dagli altri.



Programma di isolamento volontario COVID-19

Se non puoi isolarti in casa in sicurezza, a Peel sono disponibili Covid hotel gratuiti. Il programma di isolamento volontario COVID-19 garantisce una stanza privata e sicura di qualità alberghiera. Per ulteriori informazioni chiama i servizi sociali della Regione di Peel al numero 905-281-1269 o visita il nostro sito Web all'indirizzo: peelregion.ca/coronavirus/self-isolation/#home

Questo documento è stato adattato con l'autorizzazione di Public Health Ontario. Public Health Ontario non si assume responsabilità per il contenuto di pubblicazioni risultanti da traduzione/modifica/adattamento di suoi documenti da parte di terzi.

Le informazioni contenute in questo documento sono aggiornate al 6 maggio 2022

CDS-0526 22/05

Per avere maggiori informazioni visita il sito
peelregion.ca/coronavirus

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

 **Region
of Peel**
working with you