

# COVID-19 #SICURI, IN CASA

La maggior parte dei contagi avviene tra le mura domestiche. Questo succede perché i bambini vanno a scuola, perché si va a fare la spesa, perché si va in ufficio. In tutti questi casi può accadere di essere contagiati, di essere asintomatici ma pur sempre contagiosi. Abbiamo sempre la possibilità di contrarre il virus e "portarlo" a casa. Tuteliamo i nostri familiari il più possibile. Come possiamo fare perché la nostra casa sia davvero il luogo più sicuro?

Proviamo a fare, anche in casa, quello che ormai ci siamo abituati a fare per entrare nei locali pubblici, per andare a scuola o in ufficio. Le regole di igiene sono molto importanti ora per la situazione emergenziale, ma lo sono sempre, per ogni possibile agente infettivo di qualsiasi genere.

PREVENIRE È SEMPRE UNA BUONA REGOLA  
PER TUTELARE CHI CI STA ACCANTO.



## QUANDO ESCI DI CASA...



Misura la temperatura e controlla se hai sintomi influenzali. Se la temperatura è superiore ai 37,5 °C non uscire!

e vai a scuola...



Non stare troppo vicino alle altre persone in attesa di entrare in classe.



## QUANDO TORNI A CASA...



Evita l'ascensore quando possibile (fa bene alla salute!) e lascialo libero per chi ne ha bisogno. Qualora lo si debba utilizzare: meglio singolarmente; disinfettare le mani con il gel detergente prima di premere i pulsanti.



Togli le scarpe e lasciale all'esterno, all'ingresso o sul balcone.



Non posare giacche e cappotti sui letti e sui divani. Se puoi lasciali all'ingresso o sul balcone.



Lava subito le mani, con acqua e sapone per almeno 20 secondi.

da scuola...



Non posare la cartella e la mascherina sui letti e sui divani.

dal supermercato...



Svuota le borse a terra e non appoggiarle su ripiani e tavoli. Dopo aver riposto la spesa, lava nuovamente le mani.



## QUANDO SEI IN CASA...



Lava spesso le mani con acqua e sapone ed utilizza gel solo in mancanza di questi.



Mantieni una pulizia costante di pavimenti e superfici, con acqua e detergente seguita da disinfezione con prodotti a base di alcol (70%) o ipoclorito di sodio (0,1% cloro attivo). Leggi l'etichetta!



Arieggia frequentemente gli ambienti, più volte al giorno anche per brevi periodi.



Preferibilmente usa fazzoletti di carta per starnuti e colpi di tosse e buttali subito nell'immondizia (non appoggiarli sul tavolo o su altre superfici). Dopo aver usato i fazzoletti, lava bene le mani con acqua e sapone, e preferisci questa modalità a gel disinfettanti. Non toccare fazzoletti usati da altri familiari; se succede lava bene le mani con acqua e sapone.



Usa biancheria personale per il bagno (salviette, asciugamani, etc) e mantienila separata da quella degli altri. Evita lo scambio di vestiti.



Usa stoviglie personali e non scambiarle durante il pasto (non bere dallo stesso bicchiere e non usare le stesse forchette).



Non usare gli stessi cuscini e non "sbattere" le lenzuola mentre sistemi il letto.



Evita lo scambio di telefoni. Igienizza spesso telefoni e oggetti che vengono toccati (telecomandi, tablet, etc) con soluzioni alcoliche (70%).



Limita baci e abbracci, in particolare con le persone fragili della famiglia. Tieni la mascherina in casa in presenza di soggetti fragili o sintomatici.



In caso di sintomi, cerca di isolarti subito dagli altri familiari e contatta il tuo medico.

e se arriva una persona non convivente...



Indossate tutti quanti la mascherina. Fategli igienizzare le mani e invitate lui o lei a indossare la mascherina per tutto il tempo in cui resta in casa.

**E SE IN CASA C'È UN POSITIVO COVID...**  
È importantissimo mantenere le regole date da Ats Bergamo rispetto all'isolamento e le indicazioni dell'Istituto Superiore di Sanità.



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo