

Coronavirus 2019 (COVID-19)

Ridurre il rischio di contrarre il COVID-19

Questa scheda informativa è destinata alle persone che sono maggiormente a rischio di malattie gravi da COVID-19, come gli anziani e le persone con patologie croniche. Aiuterà a determinare cosa è possibile fare per ridurre il rischio di esposizione al COVID-19.

Chi corre un rischio maggiore?

Il rischio di ospedalizzazione o di morte per COVID-19 aumenta con:

- L'età: con l'avanzare dell'età, il rischio aumenta soprattutto negli adulti più anziani.
- Una condizione medica cronica che include obesità, diabete, malattie polmonari, cardiache, renali e del fegato, ictus, ipertensione arteriosa e condizioni che indeboliscono il sistema immunitario (ad esempio, alcuni tumori, HIV/AIDS non trattati).
- Assunzione di farmaci che indeboliscono il sistema immunitario (ad esempio, chemioterapia, farmaci steroidei per via orale).

Limitare il numero di persone a cui si è fisicamente vicini

- A parte le persone con cui si vive:
 - Limitare il numero di persone a cui si è vicini.
 - Stare il più lontano possibile dalle persone (almeno 2 metri).
- Rimanere in contatto con gli amici e la famiglia tramite il telefono, le videochiamate o gli sms, quando possibile.
- Lavorare da casa, se possibile.
- Consultare gli operatori sanitari (es. medici, fisioterapisti) da remoto, quando possibile.

Evitare gli spazi interni chiusi e i luoghi affollati

- Incontrare gli amici e i familiari all'aperto, quando possibile.
- Se è necessario incontrarsi in spazi interni al chiuso, aprire porte e finestre per migliorare la ventilazione, quando possibile.
- Evitare negozi affollati e altri spazi interni, se possibile. Scegliere orari meno affollati per fare shopping e utilizzare i servizi di consegna o chiedere ad altri di ritirare cibo e provviste.
- Limitare l'uso di mezzi di trasporto pubblico, taxi e car sharing. Se si devono utilizzare questi mezzi di trasporto, scegliere orari meno affollati, laddove possibile, stare a distanza dagli altri, indossare una mascherina e lavarsi le mani frequentemente. Se si deve prendere un taxi o condividere l'auto con altri, indossare la mascherina, assicurarsi che anche l'autista la indossi, sedersi nei sedili posteriori e aprire il finestrino.

Indossare la mascherina e assicurarsi che anche chi è vicino lo faccia

- Indossare una mascherina non medica per evitare di diffondere l'infezione ad altri.
- Indossare una mascherina quando si è al chiuso con persone non conviventi e assicurarsi che lo facciano anche le persone vicine (supponendo che le si conosca e che sia sicuro discutere con loro dell'uso della mascherina).
- Indossare una mascherina ogni volta che ci si trova all'aperto a meno di 2 metri da persone non conviventi e assicurarsi che lo facciano anche le persone vicine.

Pulirsi le mani frequentemente

- Lavare le mani spesso con sapone e acqua. Non condividere gli asciugamani.
- Portare con sé e usare un disinfettante per le mani a base di alcool (60% - 90% di alcool) se il sapone e l'acqua non sono disponibili.
- Pulire le mani ogni volta che si toccano oggetti o superfici toccate da altri e anche se si tocca un'altra persona. Evitare di toccarsi il viso e, se necessario, pulirsi le mani prima.

Altre strategie per rimanere in salute

- Fare il vaccino antinfluenzale quando è disponibile per proteggersi dal virus dell'influenza.
- Pulire e disinfettare le superfici che vengono frequentemente toccate in casa (ad es. pomelli delle porte, interruttori delle luci).
- Se si sviluppano [sintomi compatibili con quelli del COVID-19](#), contattare il proprio medico o recarsi in un centro per approfondire la situazione.
- In caso di dubbi sulla propria salute mentale o su quella di una persona cara, chiedere aiuto.

Risorse

- Agenzia per la sanità pubblica del Canada: [Vulnerable Populations and COVID-19](#)
- The Canadian Coalition for Seniors' Mental Health:
 - [Tips for Battling Anxiety During this Public Health Situation](#)
 - [Things to Do While Physical Distancing](#)
- CATIE: [Coronavirus Disease \(COVID-19\), HIV and Hepatitis C: What You Need to Know](#)
- Ministero della Salute: [Resources for Ontarians Experiencing Mental Health and Addictions Issues During the Pandemic](#)
- Canadian Cancer Society: [Cancer and COVID-19](#)
- Informazioni sulla salute dei bambini: [Information for Parents of Immunocompromised Children and Children with Chronic Medical Conditions](#)
- Public Health Ontario: [Public Resources](#)

Per saperne di più sul virus

Per saperne di più e accedere a informazioni aggiornate su COVID-19, visitare il sito web del Ministero della Salute dell'Ontario all'indirizzo ontario.ca/coronavirus.

Per maggiori informazioni contattare: _____

Le informazioni in questo documento sono aggiornate al 18 novembre 2020

