



13 Indicazioni da adottare in tempo di COVID-19

-  Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani.
-  Lavati le mani con il gel alcolico o con acqua e sapone il più spesso possibile. Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani. Anche se le tue mani ti sembrano pulite lavale con il gel alcolico (30 secondi) o acqua e sapone (60 secondi) il più spesso possibile.
-  Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool. Garantisci un'adeguata e regolare areazione degli ambienti.
-  Ogni volta che tossisci o starnutisci copri il naso e la bocca con un fazzoletto o con l'incavo del gomito.
-  Mantieni in ogni contatto sociale una distanza interpersonale di almeno un metro.
-  Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e comunque evita abbracci, strette di mano e contatti fisici diretti con ogni persona; riduci per quanto possibile le visite a parenti e conoscenti ricoverati.
-  Evita l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, anche durante l'attività sportiva.
-  Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico.
-  Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate.
-  Se hai febbre, raffreddore o tosse non recarti al Pronto Soccorso, in ospedale o in strutture ambulatoriali, contatta il tuo medico.
-  Se hai avuto contatti stretti con casi confermati di Covid-19 o se tornato da meno di 14 giorni dalle aree interessate all'epidemia o da zone sottoposte a quarantena, devi contattare i seguenti numeri telefonici messi a disposizione dalle Aziende sanitarie:
☎ ASL Pescara: 333.61.62.872 - 118
☎ ASL Lanciano-Vasto-Chieti: 800.860.146
☎ ASL Teramo: 800.090.147
-  Rimanda le prestazioni ambulatoriali e ricoveri programmati, soprattutto in caso di presenza di sintomatologia febbrile e/o respiratoria, in accordo con il tuo medico di riferimento, per riprogrammarle successivamente.
-  Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo Coronavirus. Dopo il contatto con gli animali è sempre buona norma effettuare il lavaggio delle mani.