

## Guida al contagio da Coronavirus (Covid19)

ITALIANO / ITALIAN

COVID-19 è una nuova malattia che può colpire i polmoni e le vie respiratorie. È causato da un virus chiamato coronavirus.

Ognuno deve rimanere a casa per fermare la diffusione del coronavirus.

Le indicazioni riguardano persone di tutte le età, anche se non hai nessun sintomo o se non soffri di altri problemi di salute.

Puoi lasciare casa soltanto per:

- comprare le cose essenziali - solo quando ne hai realmente bisogno
- fare una volta al giorno attività come: una corsa, una passeggiata o un giro in bicicletta. Da solo o con le altre persone con cui vivi
- per necessità mediche - ad esempio per recarsi in farmacia o per fornire assistenza ad una persona più vulnerabile
- per andare e tornare da lavoro - ma soltanto se strettamente necessario

Se hai:

- la febbre – al tatto torace e schiena risultano più caldi del solito
- tosse, continua e secca, insorta di recente - questo significa che hai iniziato a tossire ripetutamente

devi rimanere in casa e seguire le norme di isolamento previste per le famiglie con una possibile infezione da coronavirus.

Sono vietati gli assembramenti in pubblico di più di due persone, incluse le cerimonie religiose (ad eccezione dei funerali). È molto importante che tu segua questa guida, altrimenti potresti essere multato.

La polizia, i funzionari dell'immigrazione e l'esercito possono esercitare i loro poteri per far rispettare le misure di salute pubblica e per la spedizione di cibo e di altri beni essenziali alle persone più bisognose.

A causa del coronavirus, l'obbligo di presentarsi di persona nei centri per l'immigrazione, che è un requisito della cauzione di immigrazione, è temporaneamente sospeso. Riceverai un SMS con dettagli riguardanti la data per le prossime segnalazioni. Per ulteriori informazioni sui cambiamenti del sistema di asilo visita il sito: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## Chi ha più rischi di contrarre il coronavirus

Il coronavirus può colpire gravemente chiunque, ma ci sono persone che sono più a rischio.

Ad esempio, puoi essere più a rischio di contrarre il coronavirus se:

- hai subito un trapianto d'organi
- attualmente sei sotto trattamento per il cancro
- sei affetto da un tumore del sangue o del midollo osseo, come la leucemia
- hai una situazione polmonare compromessa, a causa di altre patologie come la fibrosi cistica o l'asma grave
- hai una condizione che ti rende più vulnerabile alle infezioni
- stai assumendo medicinali che indeboliscono il tuo sistema immunitario
- sei incinta e soffri di patologie cardiache

Se pensi di rientrare in una di queste categorie ad alto rischio e se fino a Domenica 29 Marzo 2020 non hai ricevuto una lettera dal tuo team medico o non sei stato contattato dal tuo medico di base, devi rivolgerti al tuo medico base o alla clinica ospedaliera. Se non hai un medico di base, contatta il DOTW UK per un supporto: **0808 1647 686** (la chiamata è gratuita) oppure manda una mail a [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Come proteggersi se si è ad alto rischio

Se hai più rischi di essere affetto gravemente dal coronavirus, ci sono delle indicazioni per evitare il contagio.

Eccone alcune:

- non lasciare la tua abitazione – non dovresti uscire per fare la spesa, né per acquistare medicinali, né per fare esercizi
- stai, il più possibile, almeno 2 metri (3 passi) lontano dalle persone con cui vivi

Chiedi ad amici, familiari o vicini di fare la spesa e di prendere i medicinali di cui hai bisogno, al tuo posto. Devono lasciare gli acquisti per te fuori dalla tua porta.

Se hai bisogno di ricevere assistenza di beni essenziali come cibo, puoi registrarti per ricevere [un supporto per il coronavirus](#).

È vivamente consigliato restare sempre a casa evitando qualsiasi contatto faccia a faccia per almeno 12 settimane dal giorno in cui ricevi la tua lettera.

[Leggi l'avviso completo su come proteggersi se si ha un alto rischio di essere affetto dal coronavirus su GOV.UK.](#)

## Consigli per le famiglie che devono restare a casa con una possibile infezione da coronavirus



Non andare a lavoro, a scuola, nell'ambulatorio medico, in farmacia o in ospedale



Utilizza servizi igienici separati o pulisci dopo ogni utilizzo



Evita il contatto ravvicinato con altre persone



Ricevi cibo e medicinali a domicilio



Non ricevere visite



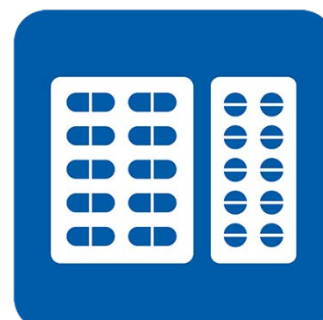
Dormi da solo, se possibile



Lavati spesso le mani



Bevi molta acqua



Prendi il paracetamolo per alleviare i sintomi

Per maggiori informazioni visita: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Per quanto tempo devo seguire le norme di isolamento?

- Tutti quelli che hanno i sintomi devono restare a casa ed isolarsi per almeno 7 giorni.
- Se vivi con altre persone, dovrebbero restare a casa e isolarsi per almeno 14 giorni, per evitare la diffusione dell'infezione al di fuori dell'abitazione.
- Ma, in caso di contagio e di presenza di sintomi, devono rimanere a casa ed isolarsi per 7 giorni dal giorno in cui si sono presentati i sintomi. Anche se ciò comporterà rimanere a casa per più di 14 giorni.
- Se vivi con qualcuno di età pari o superiore ai 70 anni, o con qualcuno che ha patologie pregresse, oppure con una persona incinta o con un sistema immunitario debole, cerca di trovare per loro una sistemazione per 14 giorni.
- Se invece devi rimanere a casa insieme a loro, cercate di non avvicinarvi troppo.

## Quando devo contattare il servizio NHS 111?

- Ti senti così debilitato che non puoi più fare le cose che facevi prima, come guardare la televisione, usare il telefono, leggere o alzarti dal letto
- Senti di non riuscire a gestire i tuoi sintomi a casa
- Le tue condizioni peggiorano
- I tuoi sintomi non migliorano dopo 7 giorni

## Come posso contattare il servizio NHS 111?

Puoi utilizzare il seguente servizio online [NHS 111 online coronavirus service](#) per sapere cosa fare. Se non puoi accedere ai servizi online, puoi chiamare il numero gratuito 111. È possibile richiedere un interprete nella propria lingua.

## Cosa succederà se sono preoccupato per la mia situazione di cittadino straniero?

Tutti i servizi NHS per il coronavirus sono gratuiti per tutti, indipendentemente dal tuo stato di immigrazione nel Regno Unito. Tali servizi includono il test per la diagnosi ed il trattamento per il Coronavirus, anche se il risultato è negativo. Gli ospedali NHS sono stati informati che non è richiesto alcun controllo sullo stato di immigrazione per coloro che ricevono diagnosi e cure per il Covid-19.

## Cosa posso fare per fermare la diffusione del Coronavirus?

- Assicurati di lavarti le mani frequentemente, usando acqua e sapone, per almeno 20 secondi.
- Segui i consigli per restare a casa

Questa raccomandazione si basa sui Consigli e le Informazioni Sulla Salute dell'NHS ed è un consiglio per tutti nel Regno Unito, indipendentemente dal paese di origine. Per maggiori informazioni:

- Guida NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Guida WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>