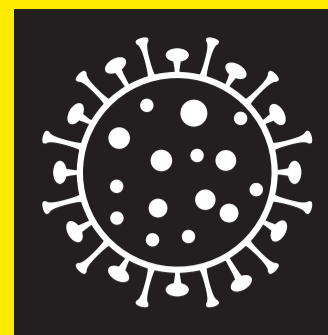


Coronavirus COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice



Per rallentare la diffusione del coronavirus, alle persone più vulnerabili si raccomanda un tipo di auto-isolamento chiamato “cocooning”

Il cocooning è consigliato ai soggetti considerati più a rischio.

A quali persone è diretto questo provvedimento?

Riguarda le persone più a rischio di contagio da Covid-19, tra cui:

- > Persone dai 70 anni in su
- > Chiunque viva in una casa di riposo o in una struttura residenziale a lungo termine
- > Soggetti con condizioni di salute particolarmente delicate che li rendono vulnerabili, come aver ricevuto un trapianto di organi, avere certi tipi di cancro (è possibile chiedere consiglio al proprio medico curante o consultare il sito www.hse.ie), malattie respiratorie gravi, patologie rare che aumentano il rischio di infezioni, donne in gravidanza con disturbi cardiaci gravi.

Che cosa significa “cocooning”?

L'informativa della salute pubblica per le persone a cui è consigliato il cocooning richiede di:

- > Restare sempre a casa, ad eccezione di qualche uscita per fare un po' di esercizio fisico entro 5 km da casa
- > Se si esce in macchina, restare entro i 5 km da casa e condividere l'automobile solo con le persone che effettuano l'auto-isolamento insieme
- > Evitare i negozi
- > Farsi portare a domicilio la spesa o le medicine, che vanno lasciate sull'uscio di casa
- > Per chi ha un giardino o un balcone, si consiglia di passare del tempo fuori per prendere un po' d'aria
- > Tenersi in contatto con amici e parenti per telefono o online ove possibile
- > Fare esercizio muovendosi il più possibile
- > Dedicarsi a qualcosa che piace nel tempo passato in casa
- > Non invitare nessuno a casa, ad eccezione del proprio assistente sanitario

Quando si esce per fare esercizio:

- > Tenere una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone
- > Se si esce per una passeggiata, evitare il contatto fisico con altre persone
- > Non toccare superfici con le mani
- > Lavarsi le mani non appena rientrati a casa
- > Se si vive in una casa di cura, discutere con il proprio assistente sanitario delle condizioni più adatte per l'individuo
- > In caso di preoccupazione o dubbi, si può chiedere consiglio al proprio medico curante

Se si vive insieme ad una persona a cui è richiesto il cocooning:

Per quanto sia difficile, cercare di tenersi ad almeno un metro di distanza dalle persone più vulnerabili anche in casa.

Visita il sito www.gov.ie/health-covid-19
o il sito www.hse.ie per informazioni
aggiornate quotidianamente
sui fatti

Come aiutare i soggetti al cocooning quando escono di casa:

- > Mantenersi a distanza
- > Permettere a tutti lo spazio necessario per muoversi
- > Evitare il contatto fisico
- > Non offrirsi di accompagnare in macchina una persona soggetta a cocooning, è necessario mantenere le distanze per evitare la diffusione del Covid-19

Dove rivolgersi per chiedere aiuto:

- > Il Governo ha richiesto all'amministrazione di ogni contea o autorità locale di provvedere a dei servizi di supporto per avere accesso alla spesa, alla fornitura di beni essenziali per la casa e di medicine.
- > L'associazione ALONE ha una linea telefonica dedicata, tutti i giorni della settimana dalle 8 alle 20 al numero 0818 222 024
- > Contattare il numero dell'HSE 1850 24 1850 per ulteriori informazioni e consigli

Tutti devono attenersi a queste 6 regole d'oro per evitare la diffusione del coronavirus:



Evitare
le strette di mano e
gli abbracci quando
ci si saluta



Distanziarsi
di almeno 2 metri
dalle altre persone,
soprattutto da
soggetti che possono
essere ammalati



Lavarsi
le mani spesso e
bene per evitare il
contagio



Coprire
naso e bocca con
un fazzoletto o con
la manica quando si
tossisce o starnutisce,
e gettare il fazzoletto
usato



Evitare
di toccare occhi,
naso e bocca con le
mani non lavate



Pulire
e disinfettare
oggetti e superfici
toccate con
frequenza

La protezione dal coronavirus è nelle nostre mani!