

# Coronavirus, il decalogo dei comportamenti da seguire

Autore : Redazione

Data : 26 Febbraio 2020

**Coronavirus COVID-19** PER I CITTADINI  
*Dieci comportamenti da seguire*

- 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 le mani o con l'incavo del gomito.
- Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico.
- Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute, mantenendo possibilmente la distanza di almeno un metro e riduci per quanto possibile le visite a parenti e conoscenti ricoverati.
- 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 sei 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:  
**055 54 54 777 > Asl Toscana Centro**  
**050 95 44 44 > Asl Toscana Nord Ovest**  
**800 57 95 79 > Asl Toscana Sud Est**
- 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.

**Il materiale informativo sarà diffuso in tutti i comuni della Toscana**

*Riceviamo e pubblichiamo da Agenzia Toscana Notizie.*

Dieci regole comportamentali a cui ci si deve attenere per evitare la diffusione del Covid-19. Sono riportate su un manifesto che i sindaci di tutti i comuni della Toscana avranno cura di diffondere ciascuno sul proprio territorio, materiale informativo che da oggi, 26 febbraio, la Regione sta distribuendo nell'ambito della campagna di informazione e prevenzione del Coronavirus.

Le prescrizioni del decalogo:

- Lavati le mani con il gel alcolico o con acqua e sapone il più spesso possibile. Non toccarti occhi, naso, bocca, con le mani. Anche se le mani sembrano pulite lavale con il gel, 30 secondi, o con acqua e

sapone, 60 secondi.

- Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcool. Garantisci un'adeguata areazione degli ambienti.
- Ogni volta che tossisci o starnutisci copri il naso e la bocca con un fazzoletto o con le mani o con l'incavo del gomito.
- Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che non siano prescritti dal medico.
- Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute, mantenendo possibilmente la distanza di almeno un metro e riduci per quanto possibile le visite a parenti o conoscenti ricoverati.
- 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 sei 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:  
055-5454777 - ASL Toscana Centro  
050-954444 - ASL Toscana Nord Ovest  
800579579 - ASL Toscana Sud Est
- Rimanda le prestazioni ambulatoriali e ricoveri programmati, soprattutto in caso di presenza di sintomatologia febbrile e/o respiratoria, in accordo con il 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.