

# Distanziamento sociale: poco, molto o totale?

Mantenendo il distanziamento sociale freniamo il contagio da coronavirus (covid-19).

A te sei un contatto stretto o che sei stato all'estero e devi metterti in

## QUARANTENA

- Puoi avere normalmente contatti con le persone che vivono con te.
- Non andare a scuola o al lavoro.
- Non prendere i mezzi pubblici.
- Non ricevere visite a casa tua e non andare in visita in casa d'altri.
- Puoi uscire a fare una passeggiata, ma stai perlomeno a un metro di distanza dagli altri.
- Puoi uscire per lo stretto necessario e indispensabile, come fare la spesa o andare in farmacia.
- Chi abita con te non è sottoposto a quarantena.
- Se manifesti i sintomi di un'infezione dell'apparato respiratorio, devi metterti in isolamento e sottoposti a tampone.
- In caso di esito positivo del tampone, devi metterti in isolamento domiciliare.

## Consigli a tutta la popolazione

- Ricordati di mantenere una buona igiene delle mani e una buona igiene respiratoria.
- Puoi avere normalmente dei contatti con i tuoi amici più stretti e con i tuoi familiari.
- Mantieni una distanza maggiore, perlomeno di un metro, con coloro che non sono i tuoi amici più stretti e i tuoi familiari.
- Se accusi sintomi respiratori, devi rimanere in casa.
- Se hai i sintomi del covid-19, devi sottoposti al tampone.

A te che sei risultato positivo o che sei probabilmente positivo al covid-19 e sei stato messo in

## ISOLAMENTO DOMICILIARE

- Non devi uscire di casa.
- Stai lontano dalle altre persone che sono in casa con te.
- Se possibile, utilizza una camera dedicata e un bagno non condiviso.
- Lava spesso le superfici.
- Fatti aiutare da qualcuno a fare la spesa.
- Concorda con il medico le modalità con cui seguirà il tuo stato di salute.
- Quelli che abitano con te devono stare in quarantena.