FERMA LA DIFFUSIONE DEI GERMI

Adotta diversi livelli di protezione

1



Mantieni le mani pulite

2



Copri bocca e naso quando tossisci o starnutisci e mantieni le distanze dagli altri

3



Rimani a casa quando sei malato/a

4



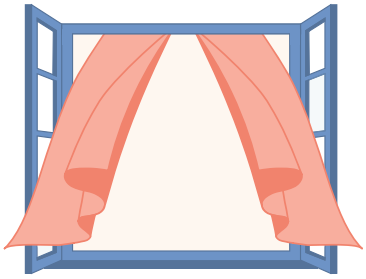
Valuta la possibilità di indossare una mascherina

5



Pulisci e disinfetta le superfici

6



Scegli spazi ben ventilati

FERMA LA DIFFUSIONE DEI GERMI

Adotta diversi livelli di protezione

Mantieni le mani pulite

- Le mani possono trasportare e diffondere germi.
- Tossire e starnutire nelle mani può diffondere i germi.
- I germi possono entrare nel tuo corpo se ti tocchi gli occhi, il naso o la bocca con le mani sporche.
- Lavati le mani con acqua e sapone o con un disinfettante per le mani a base alcolica (con una concentrazione minima del 70-90%).
- Mani pulite aiutano a fermare la diffusione dei germi.

Copri la bocca quando tossisci o starnutisci e mantieni la distanza dagli altri

- Copriti la bocca e il naso con un fazzoletto quando tossisci, starnutisci o ti soffi il naso.
- Se non hai un fazzoletto, tossisci o starnutisci nella parte superiore della manica o nel gomito, non nelle mani.
- Lavati le mani con acqua e sapone o con un disinfettante per le mani a base alcolica (con una concentrazione minima del 70-90%).
- Getta i fazzoletti usati nella spazzatura.
- Mantieni la distanza (più di 2 metri/6 piedi) dalle altre persone se devi tossire o starnutire.

Rimani a casa quando sei malato/a

- Resta a casa quando sei malato per contribuire a fermare la diffusione dei germi.
- Torna al lavoro o a scuola quando ti senti meglio e non hai più la febbre.

Valuta la possibilità di indossare una mascherina

- Indossa una mascherina se sei malato o se ti trovi in presenza di qualcuno che è malato.
- Indossa una mascherina dove è obbligatorio, ad esempio negli ospedali, nelle strutture di assistenza a lungo termine, nei luoghi di lavoro o nei negozi con le proprie norme in materia di mascherine.
- Valuta la possibilità di indossare una mascherina nei luoghi al chiuso affollati e con scarsa ventilazione.

Scegli spazi ben ventilati

- I germi si diffondono più facilmente quando le persone si trovano in spazi chiusi e affollati.
- Migliora la circolazione dell'aria negli ambienti chiusi utilizzando ventilatori e aprendo le finestre, e trascorri del tempo in luoghi ben ventilati, quando possibile.

Pulisci e disinfetta le superfici che tocchi più frequentemente

- Pulisci gli oggetti che tocchi spesso, come le maniglie delle porte, i telefoni, i telecomandi e gli interruttori della luce per contribuire a fermare la diffusione dei germi.

Dove posso trovare ulteriori informazioni?

Chiama Toronto Health Connection: 416-338-7600; TTY: 416-392-0658;
oppure visita il nostro sito web **www.toronto.ca/health**