

Proteggi te stesso e la tua famiglia dal COVID-19



Cos'è il COVID-19 e come si diffonde?

Il COVID-19 è una malattia causata da un coronavirus. Il virus si diffonde quando una persona infetta dal virus parla, starnutisce o tossisce quando è a stretto contatto con un'altra persona (entro 6 piedi). Se sei infetto dal virus, potresti diffondere la malattia anche se ti senti bene. COVID-19 può causare malattie gravi e polmonite.

Puoi proteggere te stesso e la tua famiglia seguendo la guida di seguito.



Lavati le mani

Lavati spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi per uccidere il virus COVID-19. Puoi anche usare un disinfettante per le mani con almeno il 60% di alcool.



Utilizza mascherine a tutto momento

Copriti la bocca e il naso con una mascherina e assicurati di permettere la respirazione senza restrizioni. Includi più strati di tessuto o stoffa e fissili con lacci o anelli per le orecchie. Quando rimuovi una mascherina, evita di toccare gli occhi, il naso e la bocca.



Mantieni la tua distanza

Cerca di stare a 6 piedi di distanza dagli altri. Se un membro della famiglia è infettato dal COVID-19, deve rimanere a casa e lontano dagli altri, anche se non ha dei sintomi. Se è veramente malato, deve andare in ospedale. Pulisci e disinfetta regolarmente le superfici e gli oggetti che il tuo familiare malato tocca e apri le finestre per creare ventilazione nella tua casa.



Pulisci le superfici e gli oggetti

Pulisci e disinfetti tutte le superfici che vengono toccate spesso, come banconi, piani di tavoli, pomelli delle porte, tastiere e comodini. Utilizza acqua, sapone, spray e salviette per la pulizia della casa secondo le istruzioni riportate sull'etichetta.

Tradotto da The Spanish Group LLC: un servizio di traduzione di documenti.

La traduzione di questo documento è fornita a titolo di cortesia da

The Spanish Group che non è affiliato con i CDC.

<https://thespanishgroup.org/blog/protect-against-covid-19-IT>

[Logo CDPH]

Gennaio • © 2021, Dipartimento della sanità pubblica della California

Translated by The Spanish Group LLC: a document translation service.

This document translation is provided as a courtesy by

The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.