



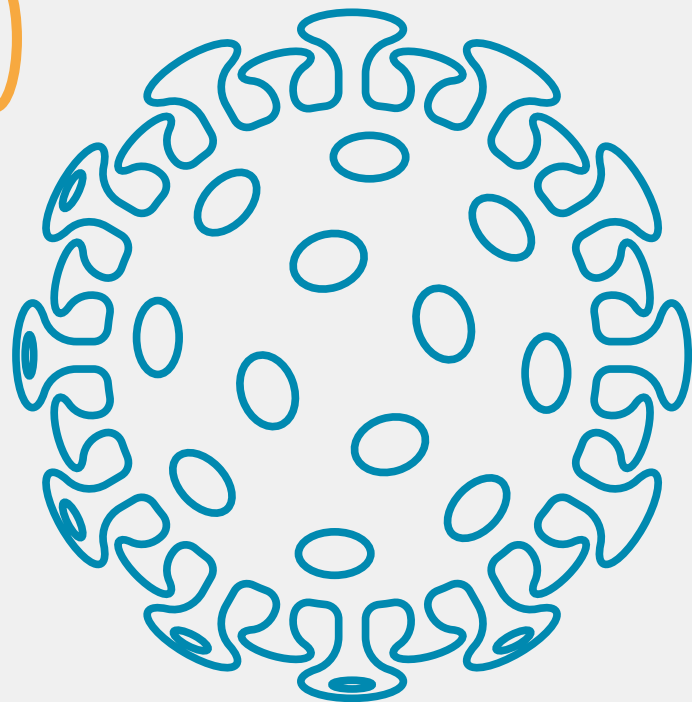
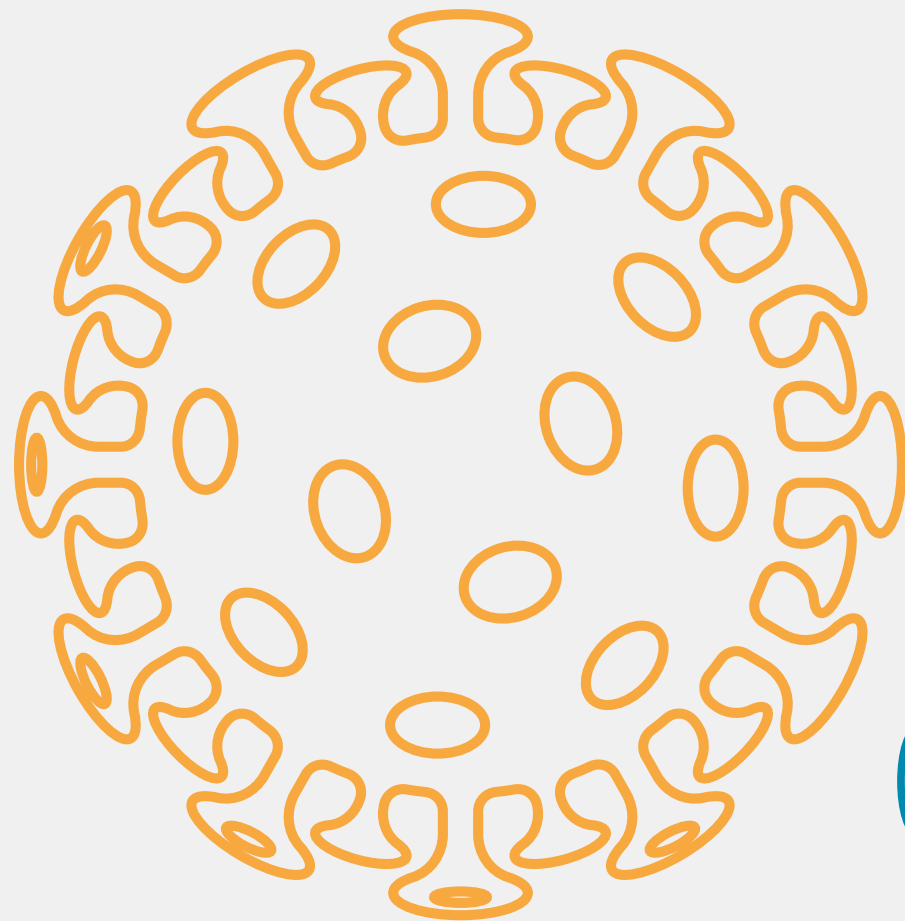
Bundesministerium  
für Gesundheit

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Nuovo Coronavirus SARS-CoV-2

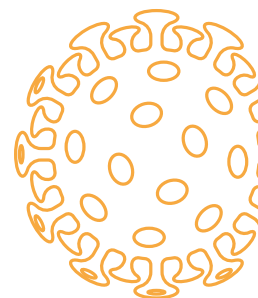
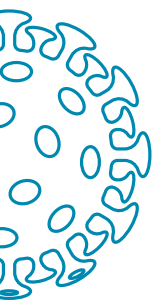
Informazioni e indicazioni pratiche



**Zusammen  
gegen Corona**

# Comportarsi in modo sicuro e rispettoso!

- Segua per favore assolutamente le **avvertenze più aggiornate, gli avvisi e le indicazioni** delle autorità!
- Dobbiamo agire in modo **disciplinato e congiunto**. Questo è di aiuto alla Sua salute e rallenta la diffusione del virus.
- Abbia fiducia solo nelle **fonti di informazioni** sicure e affidabili.
- In Germania Lei riceve **informazioni aggiornate e sicure** attraverso il Robert Koch-Institut (RKI), il Centro Federale per l'Educazione Sanitaria (BZgA) oppure dal Ministero Federale della Salute (BMG).
- Presti attenzione anche alle **informazioni aggiornate dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS/WHO)**. L'Organizzazione Mondiale della Sanità offre informazioni aggiornate e sicure, in diverse lingue.
- **Le persone infette o coloro** che manifestano già la malattia devono seguire le indicazioni del personale medico o di assistenza.
- Aiuti per favore attraverso un **comportamento rispettoso** a proteggere la salute del personale medico e di assistenza.



**DIM**Distanziamento  
+ Igiene + Mascherina  
quotidiana

## In che modo mi posso proteggere al meglio?

Distanziamento + Igiene + Mascherina quotidiana: tre regole fondamentali per proteggersi in modo semplice ed efficace. Informi la Sua famiglia, le amiche, gli amici e conoscenti in merito a queste possibilità di protezione.



### Norme protettive d'igiene riguardo il tossire e lo starnutire

- Se tossisce o starnutisce, mantenga la distanza minima di 1,5 metri da altre persone e si giri.
- Tossisca e starnutisca in un fazzoletto. Lo usi solo una volta. Smaltisca i fazzoletti in un bidone delle immondizie con coperchio.
- Se non ha un fazzoletto a portata di mano, copra bocca e naso con la piega del braccio (non con la mano) quando tossisce e starnutisce.
- Se ha avuto ospiti, apra la finestra e faccia cambiare l'aria per 5 minuti a finestra completamente aperta.



### Lavarsi le mani

- Si lavi frequentemente e accuratamente le mani con sapone, anche gli spazi intermedi delle dita ed i polpastrelli. Preferibilmente per mezzo minuto e con sapone liquido. Sciacqui le mani sotto acqua corrente.
- Asciughi le mani accuratamente, anche tra le dita. A casa, ogni persona dovrebbe usare un proprio asciugamano. Nei bagni pubblici, meglio usare asciugamani monouso. Chiuda il rubinetto dei bagni pubblici con un asciugamano monouso o con il gomito.



### Mantenere la distanza e indossare le mascherine di stoffa

- Eviti contatti ravvicinati come strette di mano, baci ed abbracci. Non è scortesia: sta proteggendo se stesso e gli altri.
- Nel caso che Lei fosse malato, rimanga a casa per curarsi e per evitare la propagazione dei germi patogeni.
- Anche le persone, che sono infette ma prive di sintomi di malattia, possono contagiare altri. Mantenga una distanza di almeno 1,5 metri per evitare un passaggio diretto degli agenti patogeni.
- Gli ammalati devono, prima di tutto, restare lontani da coloro che sono particolarmente in pericolo come persone anziane o persone con patologie preesistenti.
- La preghiamo di informarsi sulle attuali restrizioni nelle vostre rispettive regioni per quanto riguarda le limitazioni dei contatti tra le persone.
- Si raccomanda vivamente di indossare una mascherina quotidiana (ad esempio una mascherina di stoffa) in luoghi in cui può diventare difficile mantenere in ogni momento la distanza interpersonale. Le regioni hanno emanato una regolamentazione riguardante l'uso delle mascherine durante gli acquisti e sui mezzi di trasporto pubblico. Le disposizioni possono essere adattate a livello regionale. Verifichi per favore le norme attualmente in vigore nel luogo in cui si trova.
- Le mascherine di stoffa dovrebbero idealmente essere lavate a 95 °C, ma almeno a 60 °C dopo ogni singolo utilizzo, e poi asciugate completamente. Un'alternativa potrebbe essere anche l'ebollizione in una pentola di acqua per 10 minuti.

# Informazioni utili riguardanti il nuovo Coronavirus

Il nuovo Coronavirus si diffonde in tutto il mondo. Il virus può essere trasmesso da goccioline, ma anche attraverso gli aerosol. Gli aerosol sono minuscole particelle respiratorie che vengono rilasciate soprattutto parlando a voce alta o cantando. Possono rimanere sospese nell'aria per un periodo più lungo e trasmettere il virus. I locali utilizzati da più persone dovrebbero quindi essere regolarmente aerati. Anche i contagi da contatto giocano un ruolo. I virus possono essere trasmessi indirettamente attraverso le mani, dalle superfici contaminate alle mucose della bocca, del naso o degli occhi.

Il virus causa un'infezione delle vie respiratorie. In alcuni casi il decorso è lieve o addirittura asintomatico, ma, se presenti, i sintomi possono essere febbre, tosse e difficoltà respiratoria o affanno, dolori ai muscoli e cefalea. In casi gravi si può sviluppare una polmonite.

Sono a rischio in modo particolare le persone anziane e quelle con malattie croniche. Nei bambini i sintomi della malattia sono il più delle volte nettamente più lievi. Attualmente si ritiene che il periodo d'incubazione vada fino a 14 giorni tra l'infezione e la comparsa dei sintomi.

Solo un test di laboratorio può confermare se una persona è realmente infettata dal nuovo Coronavirus.

## Ho contratto la malattia da nuovo Coronavirus?

Nel caso in cui Lei noti sintomi di malattia o abbia avuto contatto con una persona a cui sia stato diagnosticato il nuovo Coronavirus:

- Se avverte dei sintomi sospetti, per prima cosa telefoni al Suo medico. Se il medico non è disponibile, per favore contatti la guardia medica, telefonando allo 116 117. Se è un'emergenza, chiami il 112.
- Se ha avuto contatti con una persona contagiata, ma Lei non presenta sintomi, per favore informi la Sua unità locale di sanità pubblica\* (Gesundheitsamt).
- Informi la Sua dottoressa o il Suo dottore se Lei ha malattie preesistenti come ipertensione,

diabete, malattie cardio-vascolari, malattie croniche delle vie respiratorie o se ha malattie del sistema immunitario o è sottoposta a terapie immunosoppressive.

- Si faccia dare informazioni: a chi rivolgersi e quali precauzioni prendere per non infettare altri.
- Per favore, non si rechi allo studio medico senza aver fissato un appuntamento. Con questo protegge se stesso e gli altri!
- Eviti contatti non necessari con altre persone e stia a casa per quanto possibile.

## Esiste un vaccino?

Finora non esiste un vaccino contro il nuovo Coronavirus. Si lavora con grande impegno per metterlo a disposizione.

## Aiutano altre vaccinazioni preventive?

Altre vaccinazioni contro le malattie delle vie respiratorie non proteggono dal nuovo Coronavirus. Tuttavia possono essere utili per prevenire altre infezioni respiratorie, come l'influenza o la polmonite pneumococcica, e quindi contribuiscono a ridurre l'impatto sul sistema sanitario.

## Sono contagiose le merci d'importazione?

Non è noto nessun pericolo riguardante merci, spedizioni postali o bagagli. In merito agli oggetti presenti nell'ambiente degli ammalati si deve fare attenzione all'igiene.

\* Lei trova il Suo ufficio sanitario locale sul sito: [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

In caso di sintomi contatti la Sua dottoressa o il Suo dottore. Se questa/o non è raggiungibile si rivolga alla guardia medica. Questa per tutta la Germania è raggiungibile anche di notte, il fine settimana e nei giorni festivi tramite il numero di telefono 116 117.

## Una protezione della bocca e del naso (mascherina) è necessaria?

Ci sono situazioni dove non è possibile mantenere la distanza raccomandata di 1,5 metri. In questo caso, indossare precauzionalmente una semplice protezione della bocca e del naso, la cosiddetta mascherina quotidiana (per esempio mascherina di stoffa), può aiutare a contenere la diffusione di SARS-CoV-2.

Le regioni tedesche hanno emanato una regolamentazione riguardante l'uso delle mascherine durante gli acquisti e sui mezzi di trasporto pubblico. I regolamenti possono essere diversi e gli adeguamenti possono essere effettuati su base regionale. Verifichi per favore le norme attualmente in vigore nel luogo in cui si trova.

Importante: la mascherina deve calzare bene e deve essere cambiata se è diventata umida, in quanto le mascherine umide non rappresentano nessuna barriera per i virus.

In ogni caso vale, anche se indossa una mascherina: mantenga almeno una distanza di 1,5 metri dagli altri, pratici una buona igiene delle mani e osservi le procedure raccomandate per tosse e starnuti.

## L'utilizzo di disinfettanti è necessario?

Lavarsi le mani regolarmente e accuratamente è in genere sufficiente. La disinfezione delle mani potrebbe essere utile nel caso in cui il lavaggio delle mani non sia possibile.

## A che cosa devo fare attenzione in un alloggio collettivo?

Nota sintomi di malattia o ha avuto contatto con una persona per la quale è stata confermata l'infezione da nuovo Coronavirus? Nel caso che Lei abiti in una struttura di accoglienza o in un alloggio collettivo, informi la direzione della struttura o l'assistenza. Informi anche la Sua scuola, scuola di lingue, posto di formazione o di lavoro.

## In quale caso sono necessarie le misure di quarantena?

Nel caso siano accertati un'infezione o un contatto stretto con una persona infetta. Nel caso di una disposizione da parte dell'ufficio sanitario (Gesundheitsamt).

**Qui trova informazioni su come si deve comportare quando entra in Germania:**  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

## Quanto tempo dura una quarantena?

La durata della quarantena sarà stabilita dalle autorità di sanità pubblica. Nella maggior parte dei casi sarà di due settimane, cioè il periodo massimo di durata dell'incubazione, che è il tempo che intercorre tra una possibile infezione con il nuovo Coronavirus e la comparsa di sintomi.

Se Le sarà imposta la quarantena, l'autorità di sanità pubblica La informerà su quello che dovrà fare, per esempio se compaiono i sintomi, e riceverà tutte le indicazioni che dovrà seguire. Per esempio Le chiederanno di rilevare la temperatura a intervalli regolari.

## A che cosa devo fare attenzione nel caso di una quarantena domiciliare?

- Eviti contatti stretti con le coinquiline o i coinquilini.
- Pregli familiari, conoscenti o amiche amiche e amici amici che Le diano aiuto a fare la spesa che dovrebbe poi essere lasciata davanti alla porta.
- Stia attenta a cambiare regolarmente l'aria nel Suo appartamento o nella Sua casa.
- Posate, stoviglie e articoli d'igiene non dovrebbero essere condivisi con altri familiari o con le coinquiline o i coinquilini. Attrezzi e stoviglie devono essere lavati regolarmente e accuratamente. Questo vale anche per i vestiti.
- Entri in contatto con lo studio del Suo medico di base o medico specialista nel caso in cui Lei abbia urgentemente bisogno di farmaci o di assistenza medica.
- Informi la Sua dottoressa o il Suo dottore nel caso in cui Lei abbia tosse, raffreddore, affanno o febbre.

# Dove trovo ulteriori informazioni?



**Grazie alla Corona-Warn-App Lei può essere informata in modo anonimo e rapido se si è trovata vicino a una persona infetta.**

La App è disponibile gratuitamente dall'[App Store](#) oppure si può scaricare da [Google Play](#).

**L'Ufficio Sanitario Locale (Gesundheitsamt)** offre informazioni e sostegno.

Il numero di telefono del Suo ufficio sanitario si trova sul sito:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

**Il Ministero Federale della Sanità (BMG)**

offre informazioni riguardo al nuovo Coronavirus sul sito:

[www.zusammengengencorona.de](http://www.zusammengengencorona.de)

Telefono per i cittadini: **030 346 465 100**

Servizio di consulenza per persone con perdita o compromissione dell'udito:

Fax: **030 340 60 66 - 07,**

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Telefono con il linguaggio dei segni (Videochiamata):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

**Il Robert Koch-Institut (RKI)**

informa sul nuovo Coronavirus sul sito:

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

**Il Centro Federale per l'Educazione Sanitaria (BZgA)** ha raccolto le risposte a domande frequenti relative al Coronavirus sul sito:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

**Il Ministero degli Affari Esteri** fornisce informazioni riguardanti la sicurezza dei viaggiatori nelle regioni colpite sul sito:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

**L'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO)** informa in merito alla situazione globale sul sito:

[www.who.int](http://www.who.int)

## Impressum (Notifica legale)

### Herausgeber (Pubblicato da)

Il Ministero Federale della Sanità (BMG)  
Dipartimento per le Relazioni pubbliche e le Pubblicazioni  
11055 Berlin  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

[bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

[bmg\\_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

[BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

[bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

Centro di Etnomedicina Germania (EMZ e.V.), 30175 Hannover

**Aggiornato** a settembre 2020

**Layout** eindruck.net, 30175 Hannover

**Progetto grafico** Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
50825 Köln

### Servizio di vendita per corrispondenza

Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock  
Telefono: 030 182722721 | Fax: 030 18102722721  
Email: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)  
Servizio di vendita per corrispondenza tramite telefonia  
in lingua dei segni: [gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)

### Servizio di vendita per corrispondenza online

[www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

Altre pubblicazioni del governo federale da scaricare e ordinare per posta all'indirizzo:  
[www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

**Bestellnummer (Numero d'ordine)** BMG-G-11099i

### Link

I contenuti dei siti per i quali vengono forniti i link sono responsabilità dei rispettivi provider. Il Ministero Federale della Sanità si dichiara estraneo da tali contenuti.

Questa pubblicazione è fornita gratuitamente nell'ambito delle relazioni pubbliche del Ministero Federale della Sanità. Non deve essere utilizzata da partiti politici o dagli assistenti elettorali per la promozione politica durante le campagne elettorali. Ciò vale per le elezioni europee, del Parlamento federale, del Parlamento di Stato e degli enti locali.