

COME AIUTARE ED A COSA STARE ATTENT@?

UNA GUIDA DI SICUREZZA PER CHI AIUTA

Vogliamo mostrare solidarietà anche in tempi di crisi, aiutarci a vicenda e continuare a dare a una mano a quelli appartenenti a un gruppo di rischio. Però è cruciale non contrarre la malattia se stessi o addirittura trasmetterla. Perciò, chi aiuta altri deve sempre stare attento, deve rigorosamente osservare e controllare le proprie azioni. Chiedete a voi stessi: Che cosa sto toccando ora? Dov'erano le mie mani prima? Chi aveva toccato un oggetto prima? Chi lo toccherà dopo?

Vi chiediamo inoltre di prestare attenzione ai possibili modi di infezione e di aderire alle raccomandazioni dell'Istituto Robert Koch (RKI) e dell'OMS, nonché alle normative dei governi federali e statali. Per evitare infettarsi, abbiamo riassunto alcuni suggerimenti e informazioni su come aiutare senza costituire un rischio per altri.

LE PIÙ IMPORTANTI REGOLE DI SICUREZZA:

1. Evitate contatti non necessari il più possibile!

- **Aiutate poche persone**, ma **continuamente**.
- **Aiutate a livello locale** ed **evitate lunghi percorsi**.
- **Evitate aiutare persone appartenenti a fasce d'età diversi**
- **Considerate** come potete **aiutare da lontano** (telefono, video).

2. Mantenete una distanza di 2 metri e non avere contatto fisico.

3. Lavatevi le mani regolarmente con sapone (almeno 20 secondi) o disinfettatele (almeno 30 secondi). Non dimenticare proteggere la pelle usando crema.

4. Evitate contrarre la malattia attraverso oggetti in uso comune (lavateli, disinfettateli o lasciateli per un giorno, pagate senza contante)

5. È utile coprire la bocca e il naso.

6. I guanti sono giovevoli, ma dispensabili.

7. Per alcune persone e situazioni conviene usare degli occhiali protettivi.

8. Informatevi: trovate una guida più dettagliata su come proteggersi su www.corona-soli-ffm.org

DI SEGUITO SPIEGHIAMO I PUNTI DA 1 A 7 IN MODO PIÙ DETTAGLIATO:

1. È meglio aiutare **solo poche persone a livello locale** ma **continuamente** poiché così potete evitare di fare percorsi lunghi. È inoltre importante di proteggere in particolare i gruppi a rischio. Prendersi cura dei bambini e portare la spesa a delle persone anziane dopo presenta un rischio! **Aiutare da lontano è possibile** ed è almeno altrettanto importante. Ad es., i bambini più grandi possono essere intrattenuti da medi digitali e possono telefonare a persone più anziane oppure aiutarle a maneggiare le tecnologie di comunicazione moderne.
2. Come regola generale mantenete **una distanza fisica di 2 metri** da altre persone, non stringere la mano, non abbracciarsi. Sappiamo che è molto difficile dato che siamo tutti esseri sociali, ma ora non c'è altro modo. Anche indossando guanti o mascherine è sempre consigliabile di mantenere la stessa distanza di 2 metri!
3. **Lavarsi le mani regolarmente** (almeno 20 secondi) **o disinfettarle** (almeno 30 secondi) è indispensabile. Non dimenticare di mettere crema dopo in modo che la pelle non si screpoli, il che potrebbe aumentare il rischio di infezione.
4. **Evitate ogni via di esposizione** attraverso gli oggetti condivisi inclusi vestiti, asciugamani, scarpe, posati, piatti, bicchieri, ecc. Potete ridurre il rischio lavandoli, disinfettarli o lasciandoli per un giorno. I disinfettanti efficaci contengono non meno di 70% di etanolo, 1-propanolo o 2-propanolo. Lasciare oggetti in un ambiente secco (!) riduce di 90% la densità del virus entro 24 ore. Tuttavia, anche questo non offre una protezione garantita. Considerate mettere vestiti e scarpe al di fuori dell'appartamento.
5. È utile **coprire la bocca e il naso**. Per ridurre il rischio di contagiare altri, si possono indossare sciarpe, scialli usandoli per coprire la bocca e il naso. Si possono anche indossare delle mascherine, però è importante lasciare quelle a filtro FFP2 e FFP3 alle persone e strutture (medici, ospedali, ecc.) che sono in contatto diretto con delle persone malate. Se ne aveste comunque a casa, potete tranquillamente usarle. Mascherine dotate da una valvola d'espiazione non sono adatte a proteggere altri! Ricordate sempre di aderire alle regole d'igiene!
6. **I guanti** sono destinati a poter semplicemente tirar via delle contaminazioni. Aderendo alle **regole d'igiene** sono però dispensabili.
7. Potete contrarre la malattia anche attraverso i vostri occhi! Indossare **occhiali protettivi** possono proteggervi quando non è possibile mantenere la distanza di 2 metri e vi anche impediscono di toccare gli occhi inconsciamente.



Il Coronavirus non ferma la solidarietà!
<https://www.corona-soli-ffm.org>