



## COME COMPORTARSI CON EMERGENZA COVID-19

In Italia e nel mondo si è diffuso un virus chiamato COVID-19 (a forma di corona) che può far ammalare tante persone. Le persone più deboli (anziani, adulti con altre malattie) possono ammalarsi gravemente e avere bisogno di andare in ospedale.

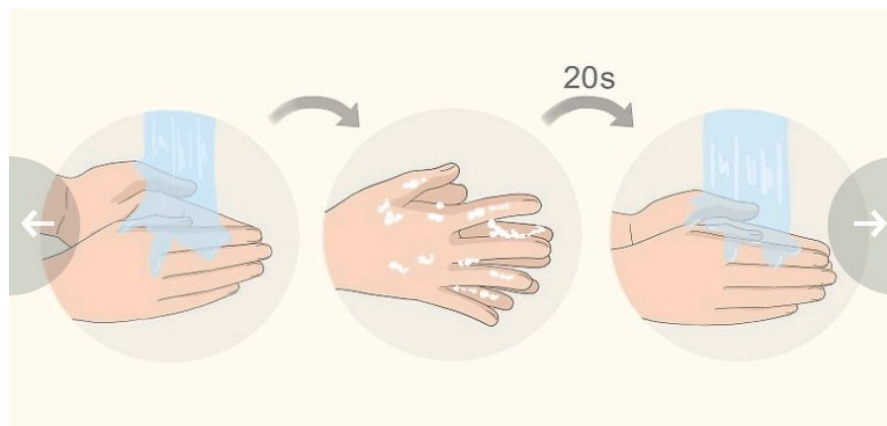
Per cercare di non ammalarsi e di non fare ammalare gli altri, è necessario:

1. Lavarsi di frequente le mani soprattutto fuori casa
2. Mantenere le distanze dalle altre persone (almeno un metro, la distanza di un braccio disteso)
3. Usare la mascherina quando si incontrano le altre persone
4. Quando si esce di casa portare con sé un disinfettante alcolico in gel da utilizzare ogni volta che si toccano superfici comuni (es. maniglie delle porte, tavoli e scrivanie, ecc.)

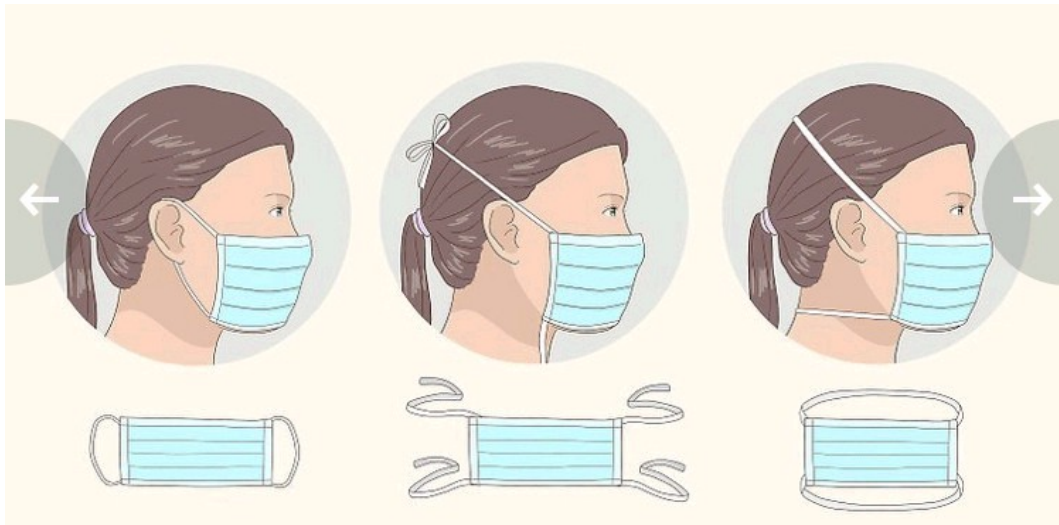
Anche io potrò cercare di rispettare queste semplici regole per evitare di ammalarmi e fare ammalare gli altri.

Quando rientrerò a fare le attività con i terapisti o con le maestre, quando andrò a fare la spesa con i miei genitori, incontrerò i parenti o semplicemente uscirò di casa dovrò rispettare alcune regole:

- 1) Prima di uscire mi dovrò **lavare le mani** con acqua e sapone per almeno 20 secondi, insaponando bene tra le dita



- 2) Successivamente **indossare la mascherina**, coprendo naso e bocca e fissandola bene dietro le orecchie (se ha gli elastici) o la testa (se deve essere allacciata).

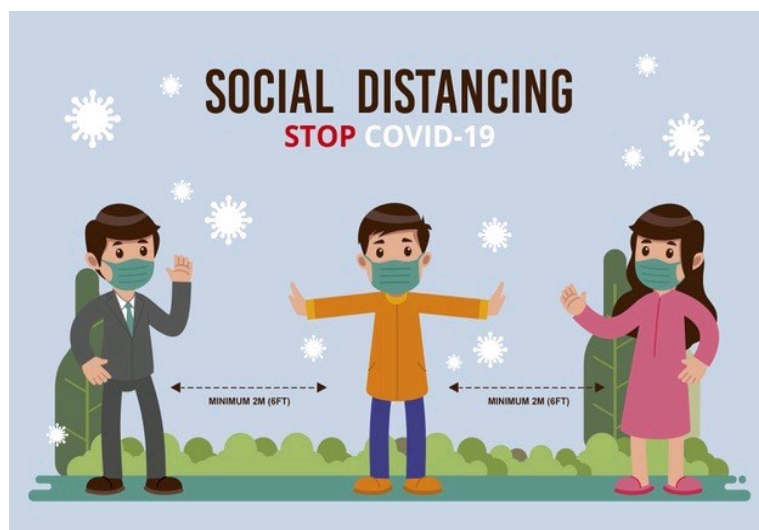


Posso chiedere aiuto alla mamma o al papà per metterla bene. È importante tenere sul viso la mascherina, soprattutto quando sono in presenza di altre persone (non familiari), o in luoghi chiusi, perché il virus si diffonde con le goccioline della saliva e il vapore che esce dalle narici.

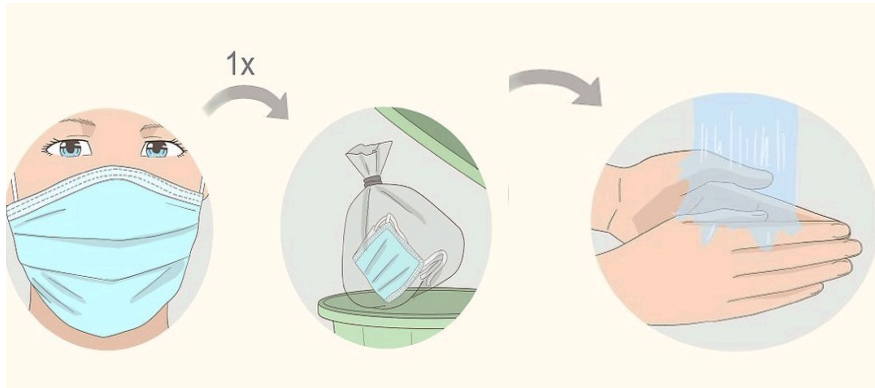
Mentre si indossa la mascherina si può avere la **sensazione di far fatica a respirare** (c'è qualcosa davanti alla bocca). È importante tenere la mascherina anche se si fa un po' fatica e pensare:

**“DEVO TENERE LA MASCHERINA PER LA SICUREZZA MIA E DEGLI ALTRI”.**

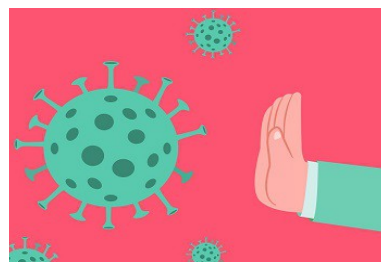
- 3) Quando incontrerò altre persone dovrò cercare di **rispettare la distanza di almeno 1 metro** (circa la lunghezza di un braccio disteso), dovrò cercare di non avvicinarmi oltre tale distanza.



- 4) Ogni volta che toccherò le superfici (interruttori della luce, maniglie, tavoli, mouse, tastiera del pc) comuni, cioè usate anche da altre persone, dovrò cercare di lavare le mani o disinfettarle con il gel.
- 5) Quando tornerò a casa potrò togliermi la mascherina, buttarla nella pattumiera e lavarmi le mani.



**Se riuscirò a rispettare queste semplici regole, riuscirò ad evitare di ammalarmi e far ammalare gli altri e questo virus non farà ammalare più le persone e piano piano sarà sconfitto!**



Potrò così tornare a fare le attività che più mi piacciono  
insieme alla mamma e al papà e alle persone a cui voglio bene!

