

Linee guida per il Coronavirus (Covid-19)

ITALIANO / ITALIAN

Queste raccomandazioni si basano sui Consigli e sulle Informazioni Sulla Salute dell’NHS e sono dei consigli per tutti quelli che si trovano nel Regno Unito, indipendentemente dal paese di origine.

Version 5 [01.06.2020]



Contenuti

Linee guida per il Coronavirus (Covid-19)

Chi ha più rischi di contrarre il coronavirus

Come proteggersi se si è ad alto rischio

Consigli per le famiglie con una possibile infezione da coronavirus che devono restare a casa

Per quanto tempo devo seguire le norme di isolamento?

Quando devo contattare il servizio NHS 111?

Come posso contattare il servizio NHS 111?

Cosa succederà se sono preoccupato per la mia situazione di cittadino straniero?

Cosa posso fare per fermare la diffusione del Coronavirus?

Linee guida per il Coronavirus (Covid-19)

COVID-19 è una nuova malattia che può colpire i polmoni e le vie respiratorie. È causato da un virus chiamato coronavirus.

Ognuno dovrebbe rimanere a casa il più possibile per fermare la diffusione del coronavirus.

Le indicazioni riguardano persone di tutte le età, anche se non hai nessun sintomo o se non soffri di altri problemi di salute.

Puoi lasciare casa soltanto per:

- andare nei negozi che sono stati autorizzati ad essere aperti – per comprare beni come cibo, medicine, o per ritirare merci che hai ordinato online o col tuo telefono
- fare esercizio (o se ti trovi in Inghilterra per uscire un po' di tempo fuori casa) – assicurandoti di rimanere a 2 metri di distanza da tutti, a meno che non siano tuoi coinquilini
- qualsiasi necessità medica, per donare sangue, per evitare infortuni o malattie, per evitare pericoli o per fornire assistenza ad una persona più vulnerabile
- per andare e tornare da lavoro - ma soltanto se non puoi lavorare da casa

Se hai:

- la febbre – al tatto torace e schiena risultano più caldi del solito
- tosse, continua e secca, insorta di recente - questo significa che hai iniziato a tossire ripetutamente
- una perdita o un cambiamento nei tuoi sensi del gusto e dell'olfatto (anosmia) – se non riesci a provare più niente per quanto riguarda il gusto e l'olfatto, o se le cose odorano diversamente oppure hanno un gusto diverso dal normale

devi rimanere in casa e seguire le norme **di isolamento previste per le famiglie con una possibile infezione da coronavirus**.

Le norme sugli assembramenti in pubblico sono state ristrette:

- Se vivi in **Inghilterra** e nell'**Irlanda Del Nord** puoi incontrare persone in gruppi di massimo 6 persone provenienti da abitazioni diverse.
- Se vivi nel **Galles** i membri di famiglie locali (all'interno di 5 miglia) possono incontrarsi
- Se vivi in **Scozia** i membri di due famiglie diverse possono incontrarsi a meno che il gruppo che si viene a creare non abbia più di 8 persone
- Tali assembramenti possono avvenire soltanto all'esterno o in giardini privati e sempre mantenendo il distanziamento sociale (2 metri di distanza).

È molto importante che tu segua questa guida, altrimenti potresti essere multato.

La polizia, i funzionari dell'immigrazione e l'esercito possono esercitare i loro poteri per far rispettare le misure di salute pubblica e per la spedizione di cibo e di altri beni essenziali alle persone più bisognose.

A causa del coronavirus, l'obbligo di presentarsi di persona nei centri per l'immigrazione, che è un requisito della cauzione di immigrazione, è temporaneamente sospeso. Riceverai un SMS con dettagli riguardanti la data per le prossime segnalazioni. Per ulteriori informazioni sui cambiamenti del sistema di asilo visita il sito: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Chi ha più rischi di contrarre il coronavirus

Il coronavirus può colpire gravemente chiunque, ma ci sono persone che sono più a rischio. Ad esempio, puoi essere più a rischio di contrarre il coronavirus se:



hai subito un trapianto d'organi



attualmente sei sotto trattamento per il cancro



sei affetto da un tumore del sangue o del midollo osseo, come la leucemia



hai una situazione polmonare compromessa, a causa di altre patologie come la fibrosi cistica o l'asma grave



hai una condizione che ti rende più vulnerabile alle infezioni



stai assumendo medicinali che indeboliscono il tuo sistema immunitario



sei incinta e soffri di patologie cardiache

Se pensi di rientrare in una di queste categorie ad alto rischio e se fino a **Domenica 29 Marzo 2020** non hai ricevuto una lettera dal tuo team medico o non sei stato contattato dal tuo medico di base, devi rivolgerti al tuo medico base o alla clinica ospedaliera. Se non hai un medico di base, contatta il DOTW UK per un supporto: **0808 1647 686** (la chiamata è gratuita) oppure manda una mail a clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Come proteggersi se si è ad alto rischio

Se hai sviluppato dei sintomi da COVID-19 come una nuova tosse continua o febbre, contatta il servizio online NHS 111 per il coronavirus o chiama il NHS 111 per dei consigli clinici. Fallo non appena ti accorgi di avere questi sintomi.

Se hai più rischi di essere affetto gravemente dal coronavirus, ci sono delle indicazioni per evitare il contagio.

Eccone alcune:

- non lasciare la tua abitazione – non dovresti uscire né per fare la spesa, né per acquistare medicinali.
 - Se vivi in **Inghilterra** e nell'**Irlanda del Nord** puoi trascorrere del tempo fuori insieme ai membri della tua famiglia oppure con una persona appartenente a un'altra famiglia se vivi da solo – mantenendo una distanza di 2 metri
 - se vivi nel **Galles** puoi uscire e allenarti all'aperto mantenendo una distanza di 2 metri dalle altre persone
- non partecipare a nessun assembramento (inclusi quelli con amici o familiari in spazi privati)
- stai, il più possibile, almeno 2 metri (3 passi) lontano dalle persone con cui vivi
- evita contatti con chiunque non si senta bene o presenti sintomi da coronavirus

Chiedi ad amici, familiari o vicini di fare la spesa e di prendere i medicinali di cui hai bisogno, al tuo posto. Devono lasciare gli acquisti per te fuori dalla tua porta.

Se hai bisogno di ricevere assistenza di beni essenziali come cibo, puoi registrarti qui per ricevere un supporto per il coronavirus

- se vivi in **Inghilterra**: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- se vivi nell'**Irlanda Del Nord**: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- se vivi in **Scozia** chiama il 0800 111 4000
- se vivi nel **Galles** dovresti avere i dettagli per i contatti nella lettera sopra menzionata

Leggi l'avviso completo su come proteggersi se si ha un alto rischio di essere affetto dal coronavirus su GOV.UK: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

Consigli per le famiglie che devono restare a casa con una possibile infezione da coronavirus



Non andare a lavoro, a scuola, nell'ambulatorio medico, in farmacia o in ospedale



Utilizza servizi igienici separati o pulisci dopo ogni utilizzo



Evita il contatto ravvicinato con altre persone



Ricevi cibo e medicinali a domicilio



Non ricevere visite



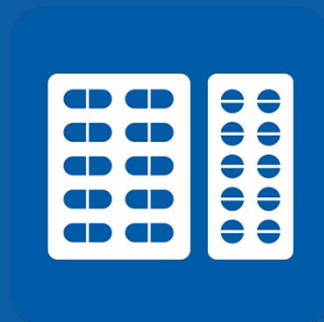
Dormi da solo, se possibile



Lavati spesso le mani



Bevi molta acqua



Assumi paracetamolo per alleviare i sintomi

Non hai appena ti accorgi di avere dei sintomi chiedi di effettuare un test per il coronavirus (il test dovrebbe essere pronto entro i primi 5 giorni): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Per ottenere i risultati via SMS dovresti avere un cellulare attivo e fornire il tuo contatto telefonico.

Scopri di più su: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Per quanto tempo devo seguire le norme di isolamento?

- Tutti quelli che hanno i sintomi devono restare a casa ed isolarsi per almeno 7 giorni.
- Se vivi con altre persone, dovrebbero restare a casa e isolarsi per almeno 14 giorni, per evitare la diffusione dell'infezione al di fuori dell'abitazione.
- Ma, in caso di contagio e di presenza di sintomi, devono rimanere a casa ed isolarsi per 7 giorni dal giorno in cui si sono presentati i sintomi. Anche se ciò comporterà rimanere a casa per più di 14 giorni.
- Se vivi con qualcuno di età pari o superiore ai 70anni ,o con qualcuno che ha patologie pregresse, oppure con una persona incinta o con un sistema immunitario debole, cerca di trovare per loro una sistemazione per 14 giorni.
- Se invece devi rimanere a casa insieme a loro, cercate di non avvicinarvi troppo.

Quando devo contattare il servizio NHS 111?

- Ti senti così debilitato che non puoi più fare le cose che facevi prima, come guardare la televisione, usare il telefono, leggere o alzarti dal letto
- Senti di non riuscire a gestire i tuoi sintomi a casa
- Le tue condizioni peggiorano
- I tuoi sintomi non migliorano dopo 7 giorni

Come posso contattare il servizio NHS 111?

Puoi utilizzare il seguente servizio online **NHS 111 online coronavirus service** (<https://111.nhs.uk/covid-19>) per sapere cosa fare. Se non puoi accedere ai servizi online, puoi chiamare il numero gratuito 111. È possibile richiedere un interprete nella propria lingua.

Cosa succederà se sono preoccupato per la mia situazione di cittadino straniero?

I visitatori stranieri che visitano l'Inghilterra, tra cui gli individui che vivono nel Regno Unito senza permesso di soggiorno, non saranno tenuti a pagare per:

- il tampone per la diagnosi del coronavirus (anche in caso di tampone negativo)
- la terapia per la cura del coronavirus: se avete iniziato la terapia e il tampone risulta essere negativo per il coronavirus, potreste comunque dovere pagare per le eventuali terapie successive al risultato del tampone.

Quando vi sottoporrete al tampone per la diagnosi del coronavirus o a qualsiasi terapia affine, non verranno effettuati controlli da parte dell'ufficio immigrazione.

Cosa posso fare per fermare la diffusione del Coronavirus?

- Assicuratevi di lavarsi le mani frequentemente, usando acqua e sapone, per almeno 20 secondi.
- Segui i consigli per restare attento e al sicuro
- In spazi chiusi come trasporti pubblici o piccoli negozi, se puoi, utilizza una mascherina nel caso in cui sia difficile mantenere una distanza di 2 metri con persone con le quali non vivi.

Per maggiori informazioni:

- Guida NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Guida WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>