

# Coronavirus - 10 consigli per chi si prende cura degli anziani

**1** L'infezione si manifesta con **sintomi** simili al raffreddore o all'influenza (come tosse o febbre ma anche diarrea, stanchezza, difficoltà a respirare). Controlla spesso se tu o l'anziano avete febbre e in caso di sintomi chiama il medico.

**2** Attraverso le **goccioline di saliva** che si muovono nell'aria e si depositano ovunque, il virus può infettarci se raggiunge la bocca, il naso o gli occhi. Fai rispettare alle persone la distanza di almeno un metro dall'anziano.

**3** **Esci il meno possibile:** ordina il necessario (anche le medicine) per telefono, usa i servizi di consegna e chiedi aiuto ai familiari.

**4** Quando esci mantieni almeno **1 metro dagli altri**, usa la mascherina, non toccarti il viso, lava bene o disinfetta le mani appena rientri.

**5** **Per accudire l'anziano hai bisogno di avvicinarti,** toccarlo o toccare le sue cose: lava sempre le mani prima e dopo e usa la mascherina chirurgica.

**6** **Lava spesso le mani con acqua e sapone o con gel a base alcolica.** Aiuta l'anziano a fare lo stesso.

**7** **Pulisci quotidianamente la casa.** Usa alcool o candeggina per le superfici che vengono toccate più spesso. Apri le finestre per cambiare l'aria nelle stanze.

**8** **Se tu o l'anziano avete i sintomi del virus** non andare dal medico: chiamalo al telefono, e se non riesci a parlargli chiama i numeri di emergenza.

**9** **Spiega con calma all'anziano ciò che sta succedendo;** aiutalo a seguire le regole per l'igiene; rassicuralo che più in là potrà riprendere le sue abitudini.

**10** **Mantieniti sereno, attivo e in buona salute, e in contatto con familiari e amici;** fai cose che ti piacciono e un po' di ginnastica; dormi a sufficienza; mangia cibi sani; esponiti al sole.



Italiano



English



Español



Français



Português



Română



Polsku

Scansiona o clicca il QR Code per scaricare la guida completa



Русском