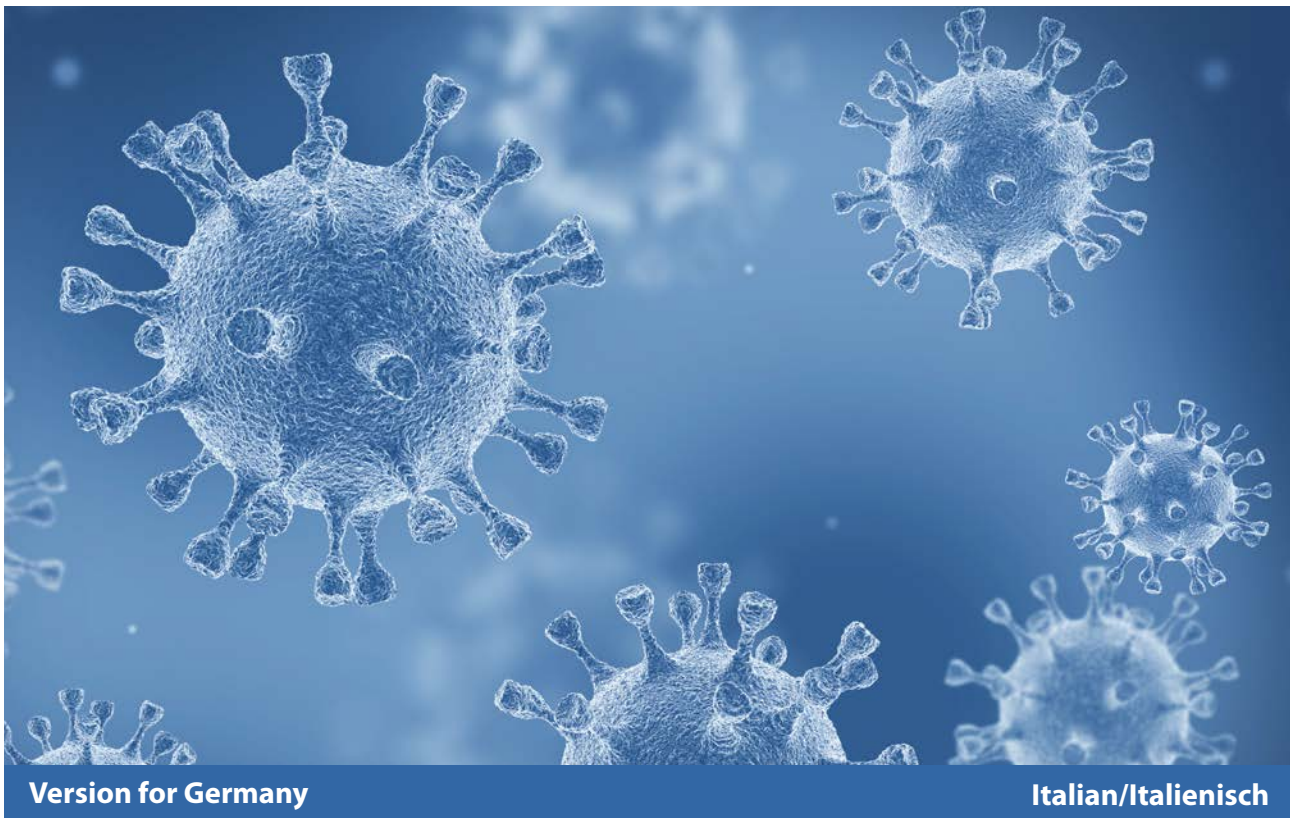


# Coronavirus SARS-CoV-2

## Informazioni e indicazioni pratiche



Version for Germany

Italian/Italienisch

## Comportarsi in modo sicuro e rispettoso!

- 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.
- 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.
- 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).
- Aiuti per favore attraverso un **comportamento rispettoso** a proteggere la salute del personale medico e di assistenza.  
Sono eroi ed eroine, che rischiano la loro salute per proteggerci dalla malattia o per curarci.
- **Chiediamo ai malati o alle persone colpite da COVID-19** di seguire le istruzioni del personale medico e di assistenza.
- Segua per favore le **avvertenze più aggiornate e le indicazioni** delle autorità nazionali e locali competenti.

**Rimanga in salute!**

## In che modo mi posso proteggere al meglio?

Distanziamento + Igiene + Mascherina quotidiana: I seguenti, provvedimenti di tutela sono semplici e molto efficaci! Le norme protettive d'igiene per il tossire, starnutire, lavarsi le mani ed il mantenere le distanze dovrebbero diventare un'abitudine. 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. Usi sapone liquido se disponibile. 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. Se non disponibile, si consiglia di utilizzare il proprio fazzoletto per questo. Chiuda il rubinetto dei bagni pubblici con un asciugamano monouso o il Suo fazzoletto 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 (Bundesländer) 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 Coronavirus

Il nuovo Coronavirus si diffonde ormai in tutto il mondo. Il suo nome ufficiale è „SARS-CoV-2“. La malattia respiratoria che provoca si chiama „COVID-19“.

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.

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.

## Quali sono i rischi di infezione nei neonati durante la gravidanza o il parto?

Il rischio di infezione nei neonati durante la gravidanza o il parto è estremamente basso. Tuttavia, se la madre è infetta, il coronavirus può essere trasmesso ai neonati. Non ci sono prove che l'infezione da coronavirus o la malattia da COVID-19 nella madre danneggi il nascituro o porti ad aborti.

## 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 prevenire altre infezioni delle vie respiratorie. Per esempio l'influenza o la polmonite pneumococcica. Quindi altre vaccinazioni possono aiutare a prevenire le doppie infezioni.

## 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.

## Ho contratto la malattia da 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.

\* 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 (Bundesländer) 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.

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.

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?

Lei arriva da una zona a rischio, nota sintomi di malattia o ha avuto contatto con una persona per la quale è stato verificato il 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 per esempio anche la Sua scuola, scuola di lingue, posto di formazione o di lavoro.

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

Nel caso Lei sia stata accertata un'infezione da Coronavirus  
Nel caso in cui Lei sia stata a contatto stretto con una persona infetta. Nel Caso una quarantena venga disposta da parte delle autorità competenti.

**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. Se la malattia progredisce leggermente, nella maggior parte dei casi la quarantena dura attualmente due settimane. Durante questo periodo è necessario rimanere a casa. Questo vale anche per le persone che hanno avuto uno stretto contatto con il paziente.

Due settimane corrispondono anche al tempo che intercorre tra un'eventuale infezione con il nuovo coronavirus SARS-CoV-2 e la comparsa dei sintomi o il rilevamento del virus nel tampone della gola.

Se è disposta la quarantena l'autorità di sanità pubblica La informerà su quello che dovrà fare per esempio se compaiono i sintomi, o per esempio se Lei debba rilevare la temperatura del corpo o quando sarà revocata la quarantena.

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

- Eviti contatti stretti con le coinquiline o i coinquilini.
- Preghi familiari, conoscenti o amiche e 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.
- Entri in contatto con gli uffici locali di assistenza sociale nel caso in cui Lei abbia bisogno di aiuto per accudire i Suoi bambini.

## Una situazione di emergenza per tutta la famiglia

Crisi come la pandemia di Corona provocano in molti paure esistenziali riguardo la propria salute, la famiglia e la sicurezza del posto di lavoro.

Conflitti e litigi nella famiglia tra genitori e figli ma anche nella relazione di coppia possono così emergere più frequentemente o possono aggravarsi.

### Questo può fare contro

- affrontare in tempo problemi e cercare insieme soluzioni
- comunicare eventualmente al telefono ad un'altra persona come Lei si sente
- andare regolarmente da solo/da sola all'aria aperta, per passeggiare o per andare in bicicletta
- parlare regolarmente in famiglia dei desideri e delle esigenze di ognuno. Prenda sul serio in questo anche i Suoi bambini.

Questo periodo lo superiamo al meglio, se siamo pazienti con noi stessi e con gli altri e se ci rendiamo consapevoli che la situazione di emergenza è difficile da superare per tutti.

Nello stesso tempo è importante non perdere di vista il positivo e utilizzare il tempo comune con i Suoi figli.

### Può aiutare i Suoi figli

- formulando un piano di decorso della giornata con periodi fissi per studiare, giocare, mangiare e dormire. Può essere utile stilare un piano per tutta la settimana e appenderlo, visibile a tutti
- parlando con i Suoi figli delle loro paure e dei loro sentimenti. Ascolti pazientemente, anche se i Suoi figli si ripetono
- spiegando ai Suoi figli in linguaggio appropriato all'età, perché non possono per esempio vedere i nonni, gli amici o le amiche durante il divieto di contatto
- prestando attenzione che i Suoi figli ricevano solo in misura limitata quello che viene riportato dai media, oppure che fruiscono offerte appropriate all'età
- provvedendo che i Suoi figli si possano sfogare all'aria aperta.
- provando consapevolmente di fare attenzione alle cose che sanno fare bene i Suoi figli e li lodi per questo.



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](#).

## Dove trovo ulteriori informazioni?

**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.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Telefono per i cittadini: 030 346 465 100

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

Fax: 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 (Vidochiamata):

[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)

### **Incaricata del Governo Federale per la migrazione, i rifugiati e l'integrazione**

mette a disposizione informazioni in 22 lingue:

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

### **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'associazione medico-mutualistica federale (KBV)**

fornisce offerte esaustive per pazienti:

[www.116117.de/de/coronavirus.php](http://www.116117.de/de/coronavirus.php)

### **L'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO)**

informa in merito alla situazione globale sul sito:

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



*Questo pieghevole è stato tradotto  
dal Com.It.Es. di Hannover per informare  
i cittadini che parlano italiano.  
Ringraziamo per la pregiata cooperazione.*

## Impressum (Legal notice)

### **Herausgeber (Published by)**

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)  
Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)  
30175 Hannover, Germany

E-Mail:

[ethno@salman.info](mailto:ethno@salman.info)

[info@ethnomed.com](mailto:info@ethnomed.com)

[miray@mimi.eu](mailto:miray@mimi.eu)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

### **Die COVID Alliance International**

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)  
gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen  
über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus  
Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und  
Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen  
zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert\*innen aus  
Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

### **The COVID Alliance International**

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We pro-  
vide current, reliable and accurate information about health, hygiene,  
safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and  
undocumented people with information in more than 40 languages.  
All information is checked by experts from universities, health  
authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird,  
ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided  
here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

