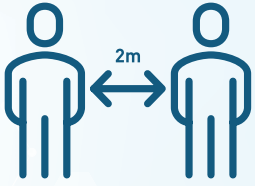


# DISTANZIAMENTO SOCIALE

Insieme possiamo rallentare la diffusione di COVID-19 facendo uno sforzo cosciente per mantenere una distanza fisica tra di noi. Il distanziamento sociale ha dimostrato di essere uno dei modi più efficaci per ridurre la diffusione della malattia durante un'epidemia. Con pazienza e cooperazione, tutti possiamo fare la nostra parte.



## Che cosa significa il distanziamento sociale?

Significa apportare modifiche alle routine quotidiane al fine di ridurre al minimo lo stretto contatto con gli altri, tra cui:

- ▶ evitando luoghi affollati e assembramenti non essenziali
- ▶ evitando le forme di saluto tradizionali quali la stretta di mano
- ▶ limitando il contatto con persone a rischio più elevato (ad esempio adulti più anziani e persone in cattive condizioni di salute)
- ▶ mantenendo il più possibile una distanza di almeno due braccia (circa due metri) dagli altri

## Come praticare il distanziamento sociale:



- ▶ salutare con un cenno invece di una stretta di mano, un bacio o un abbraccio
- ▶ rimanere a casa il più possibile, anche per i pasti e l'intrattenimento
- ▶ fare acquisti o prendere i mezzi pubblici durante le ore non di punta
- ▶ eseguire riunioni virtuali
- ▶ organizzare per i bambini incontri virtuali con gli amici
- ▶ usare la tecnologia per rimanere in contatto con amici e familiari



Se possibile,

- ▶ utilizzare i servizi di consegna di cibo o lo shopping online
- ▶ fare esercizi a casa o all'aria aperta
- ▶ lavorare da casa



## Ricordarsi di:

- ▶ lavarsi spesso le mani per almeno 20 secondi ed evitare di toccarsi il viso
- ▶ tossire o starnutire nella piega del braccio
- ▶ evitare di toccare le superfici che le persone toccano spesso



## Se si pensa di essere stati contagiati dal COVID-19:

- ▶ si raccomanda di isolarsi dagli altri non appena si manifestano i sintomi
- ▶ se si è fuori casa quando si manifesta un sintomo, bisogna recarsi subito a casa ed evitare i mezzi di trasporto pubblico
- ▶ rimanere a casa e seguire i consigli dell'autorità di sanità pubblica, che potrebbe raccomandare l'autoisolamento
- ▶ chiamare un operatore sanitario se si è malati e in cerca di cure mediche

## PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

@ [canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)  
[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)

☎ 1-833-784-4397

