



Le persone ad alto rischio di malattie gravi dal COVID-19

Sebbene le malattie possano far ammalare chiunque, alcuni canadesi sono maggiormente a rischio di sviluppare gravi complicazioni a causa di condizioni mediche sottostanti e di età. Se siete a rischio di complicanze, potete agire per ridurre il rischio di ammalarvi di COVID-19.

Chi è ad alto rischio?

- Le persone con condizioni mediche tra cui:
 - Malattie del cuore
 - Ipertensione (alta pressione sanguigna)
 - Malattia polmonare
 - Diabete
 - Cancro
- Le persone con il sistema immunitario indebolito da una condizione medica o da un trattamento, come la chemioterapia
- Adulti più anziani

Essere preparati

- Informarsi su COVID-19 e tenersi informati visitando il sito www.canada.ca/coronavirus.
- Visitare i siti web sanitari [provinciali/territoriali](#) e comunali per rimanere aggiornati sul COVID-19 nella vostra comunità.
- Fare scorta delle provviste di cui avreste bisogno se dovrete rimanere a casa per alcune settimane, come generi alimentari, alimenti per animali domestici e prodotti per la pulizia.
- Parlare con il vostro fornitore di assistenza sanitaria su come proteggersi e assicurarsi di avere abbastanza farmaci e forniture mediche prescritti.
- Prepararsi a rimanere in contatto con gli altri per telefono o per e-mail.
- Chiedere alla famiglia, a un vicino o a un amico di aiutarvi con le commissioni essenziali (ad esempio, raccogliere le prescrizioni, acquistare generi alimentari).
- Identificare quali servizi sono disponibili per consegnare cibo o medicine a casa.
- Monitorarsi per i sintomi.

Come ridurre il rischio di COVID-19

- Se possibile, uscire di casa solo per gli appuntamenti necessari dal punto di vista medico.
- Stare lontani dalle persone malate.
- Evitare il contatto con altri, in particolare quelli che hanno viaggiato o sono stati esposti al virus





- Se il contatto con altri non può essere evitato, prendere le seguenti precauzioni:
 - Mantenere una distanza di almeno 2 metri dagli altri.
 - Fare un cenno amichevole invece di una stretta di mano, un bacio o un abbraccio.
 - mantenere brevi le interazioni
- Pulire le mani frequentemente con acqua e sapone per almeno 20 secondi o, se non disponibile, utilizzare un disinfettante per mani a base di alcool contenente almeno il 60% di alcool.
- Evitare di toccare la bocca, il naso e gli occhi e cibo con le mani.
- Portare con se un disinfettante per mani a base di alcool contenente almeno il 60% di alcool quando si è fuori casa.
- Trasportare disinfettante per le mani a base di alcool quando si è fuori casa.
- Evitare di toccare le superfici che si toccano spesso come maniglie delle porte, corrimano e pulsanti dell'ascensore in luoghi pubblici.
- Se è necessario toccare le superfici in luoghi pubblici, utilizzare un fazzoletto di carta o una manica per coprire la mano.
- Almeno una volta al giorno, pulire e disinfettare le superfici che si toccano spesso, come servizi igienici, comodini, maniglie delle porte, telefoni e telecomandi della televisione.
- Per disinfettare, utilizzare solo disinfettanti approvati per superfici dure che hanno un numero di identificazione del farmaco (DIN). Un DIN è un numero di 8 cifre fornito da Health Canada che conferma che il prodotto disinfettante è approvato e sicuro per l'uso in Canada.
- Se non sono disponibili disinfettanti per superfici dure approvati, per la disinfezione domestica è possibile preparare una soluzione di candeggina diluita secondo le istruzioni riportate sull'etichetta o in un rapporto di 5 millilitri (ml) di candeggina per 250 ml di acqua oppure 20 ml di candeggina per litro d'acqua. Questo rapporto si basa sulla candeggina contenente ipoclorito di sodio al 5%, per fornire una soluzione di ipoclorito di sodio allo 0,1%. Seguire le istruzioni per la corretta manipolazione della candeggina (di cloro per uso domestico).
- Se sono in grado di resistere all'uso di liquidi per la disinfezione, i dispositivi elettronici ad alto tocco (ad esempio tastiere, touchscreen) possono essere disinfettati con l'alcool al 70% almeno ogni giorno.
- Ricordare agli altri che sono malati, o che potrebbero essere stati esposti al virus, di stare alla larga.
- Evitare le folle e grandi raduni di persone
- Evitare le crociere e viaggi non essenziali al di fuori del Canada.

Cosa fare se si manifestano sintomi del COVID-19

- I sintomi di COVID-19 includono:
 - una nuova tosse o una tosse cronica che peggiora, o
 - una febbre o
 - respirazione difficoltosa
- Se si sviluppano sintomi, rimanere a casa e chiamare il proprio fornitore di assistenza sanitaria o unità di sanità pubblica locale e comunicare loro i sintomi.
- Chiamare sempre in anticipo prima di andare a vedere un operatore sanitario o una struttura sanitaria in modo che possano impedire agli altri di essere esposti.



- I seguenti sintomi devono essere considerati urgenti:
 - difficoltà respiratoria significativa (ad esempio, non si riesce a riprendere fiato, si ansima)
 - dolore o pressione al torace
 - nuova confusione o difficoltà a svegliarsi
- Se si sviluppano questi sintomi urgenti, chiamare il 911 e informarli che potreste avere COVID-19 e che siete ad alto rischio di complicanze.

Tutti possiamo fare la nostra parte per prevenire la diffusione di COVID-19. Per ulteriori informazioni: www.canada.ca/coronavirus o contattare 1-833-784-4397