

# Consigli relativi al Coronavirus (COVID-19)

(Aggiornamento del 16 marzo 2020)

**Siamo ora nella FASE DI RALLENTAMENTO della nostra risposta al COVID-19. Questo porterà a cambiamenti nel modo in cui identifichiamo e gestiamo la nostra salute:**

Si consiglia di rimanere a casa (in autoisolamento) se chiunque nella vostra casa presenta i seguenti sintomi:

- Una nuova tosse continua

OPPURE

- Una temperatura elevata (di 37,8 gradi centigrade o più alta)

Il vostro nucleo familiare dovrà rimanere a casa (in autoisolamento) per 14 giorni dall'esordio dei sintomi seguendo i consigli attuali.

Anche se nessuno in famiglia manifesta sintomi, si consiglia comunque di:

- Interrompere i contatti sociali non essenziali e i viaggi non necessari
- Lavorare da casa
- Evitare luoghi di incontro sociali come pub, club, teatri, eventi calcistici, ecc.
- Utilizzate i servizi NHS solo quando strettamente necessario. Per ulteriori consigli consultate [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk)

## Aiutate a prevenire la diffusione del virus

- Lavatevi le mani regolarmente nel corso della giornata con acqua calda e sapone per almeno 30 secondi.
- Mantenete, ove possibile, una distanza di 2 metri dalle altre persone.
- Disinfettate regolarmente le superfici dure.

## Se presentate dei sintomi, ricordate:

- Tutti i componenti del vostro nucleo familiare devono stare a casa ed evitare il contatto ravvicinato con altre persone.
- Non recatevi in un ambulatorio medico, in farmacia o in ospedale.
- Utilizzate il servizio Coronavirus [NHS 111](https://111.nhs.uk) online per ulteriori informazioni:  
<https://111.nhs.uk/covid-19>