

BHealthy

Una semplice lista di controllo con strumenti e suggerimenti pratici per aiutarti a migliorare la tua salute e benessere e ridurre il rischio di ammalarti gravemente di Covid-19

Comprende:

- ✓ Lista di controllo per migliorare la tua salute
- ✓ Piano di preparazione settimanale
- ✓ Comportamenti di sicurezza anti-COVID



Lista di controllo per migliorare la tua salute!

Organizzati	Spunta quando hai completato l'attività	Compiere esercizio fisico	Spunta quando hai completato l'attività
Tu, e i tuoi familiari, avete tutte le vaccinazioni aggiornate?		Svolgi attività fisica moderata per almeno 150 minuti alla settimana? - tale attività dovrebbe essere sufficientemente intensa da farti sentire accaldato/a e un poco senza fiato.	
Se sei affetto/a da una malattia cronica come il diabete, ti sei sottoposto/a ai controlli continuativi per la tua condizione, per es. il controllo annuale del diabete presso l'ambulatorio del tuo medico curante?		Compi esercizi di irrobustimento muscolare almeno due volte alla settimana? - potresti fare yoga, sollevamento pesi o esercizi a corpo libero come le flessioni	
Se hai un'età compresa tra i 40 e i 75 anni, negli ultimi 3 anni ti sei sottoposto/a ad un controllo della tua salute presso il Servizio Sanitario Nazionale (NHS)?		Mangiare sano	
Se sei un fumatore/una fumatrice, hai provato a smettere con l'aiuto dei Servizi Antifumo locali gratuiti?		Mangi cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno?	
Comportamenti di sicurezza anti-COVID-19		Eviti le bevande zuccherate, particolarmente quelle gassate?	
Quando arrivi a casa, ti lavi regolarmente le mani?		Limiti il consumo di snack e dolci ai momenti di gratificazione?	
Indossi una mascherina/visiera quando entri in uno spazio chiuso come un autobus o un negozio?		Prepararsi mentalmente	
Sai come ottenere un test per il Covid-19 in caso di sintomi?		Hai contatti regolari con amici e parenti?	
Sai cosa tu e i tuoi familiari dovrete fare in caso risultassi positivo/a al Covid-19?		Svolgi attività di volontariato o partecipi ad attività di gruppo?	
		Dormi solitamente almeno 7 ore?	

Attività	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Quante porzioni di frutta hai mangiato oggi?							
Quante porzioni di verdura hai mangiato oggi?							
Quanti spuntini "di gratificazione" hai mangiato oggi?							
Quanti minuti di attività fisica hai svolto oggi?							
Con chi "hai avuto contatti" oggi?							
Quante ore hai dormito la notte scorsa?							
Quante volte hai lavato le mani oggi?							

Comportamenti di sicurezza anti-COVID



Lavare le mani

Lavati le mani per almeno 20 secondi ogni volta che torni a casa. Ricordati di lavare le mani o usare un disinfettante quando entri in un edificio, tocchi i pulsanti di un ascensore o le maniglie delle porte. Evita di toccarti il viso fino a quando non ti lavi le mani.



Distanziamento sociale

Al fine di interrompere la diffusione del coronavirus (COVID-19), devi evitare ogni stretto contatto con chiunque non viva con te. Questo comportamento si chiama distanziamento sociale. Cerca di mantenere una distanza di almeno 2 metri (3 passi) da qualsiasi persona che non viva con te (o chiunque non faccia parte della tua "support bubble").



Indossare una mascherina/visiera

Indossa qualcosa che copra naso e bocca - sui mezzi pubblici, taxi compresi, quando entri in uno spazio chiuso come un negozio o un ospedale. Le mascherine non devono essere indossate dai bambini sotto i 3 anni e dalle persone che avrebbero difficoltà ad indossarle (come le persone con difficoltà respiratorie). È importante lavare le mani prima di indossare e dopo avere tolto la mascherina/visiera.



Autoisolamento

L'autoisolamento è la condizione che si verifica quando rimani a casa perché hai o potresti avere contratto il coronavirus (COVID-19). Questa misura aiuta a evitare che il virus si diffonda ad altre persone. Se presenti i sintomi della malattia, ti devi autoisolare insieme alle persone con cui vivi e richiedere un test per il Covid chiamando il 119 oppure tramite il sito web dell'NHS. Se risulti positivo/a, il servizio Test and Trace (Test e Tracciamento) dell'NHS ti telefonerà o invierà una e-mail per offrirti consigli su cosa fare; ti verrà anche chiesto quali sono i luoghi che hai frequentato per cercare di individuare eventuali persone che potrebbero essere a rischio e che hanno bisogno di consigli.



Ottenere un test per il Covid

Puoi sottoporerti gratuitamente al test se tu o qualcuno con cui vivi presentate i sintomi del coronavirus (febbre alta, una tosse nuova e persistente o una perdita o cambiamento nel senso dell'odorato o del gusto), o se ne è stata fatta richiesta dall'NHS, Public Health England. Puoi prenotare il test chiamando il 119 o utilizzando il sito web dell'NHS. Il test può essere spedito per posta o puoi presentarti ad un centro drive-in in macchina; in alcune aree puoi anche recarti a piedi negli appositi centri. Per sottoporerti al test presso questi centri, devi richiedere un appuntamento.

nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
gov.uk/coronavirus
birmingham.gov.uk/coronavirus_advice