

# CORONAVIRUS

**OGNUNO DI NOI HA LA RESPONSABILITÀ  
DI CONTENERE LA SITUAZIONE**

- 1** **Mantieni una distanza di sicurezza tra te e le altre persone**, se ti è possibile di almeno uno o due metri, per ridurre il rischio di contagio. **Evita abbracci e strette di mano.**
- 2** **Lavati spesso le mani**, limitando la presenza di monili che ostacolano un corretto lavaggio, come anelli o bracciali. **Non toccarti occhi, naso e bocca** con le mani
- 3** **Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci.** Utilizza sempre un fazzoletto di carta da buttare immediatamente in un contenitore chiuso o, se ne sei sprovvisto, utilizza la piega del gomito
- 4** Evita contatto ravvicinato **con persone con sintomi respiratori**
- 5** **Riduci la partecipazione** a eventi pubblici o affollati. Negli spazi pubblici non scambiare bicchieri, borracce, ecc.
- 6** **Evita di prendere l'ascensore** insieme ad altre persone
- 7** In casa e nei luoghi di lavoro **poni la massima attenzione alla pulizia e igiene, personale e di tutti i luoghi che frequenti**

*Queste regole di comportamento vanno osservate da tutti, in maniera particolare da tutte le persone anziane e/o affette da patologie croniche, con multimorbilità, nonché con stati di immunodepressione congenita o acquisita*

## CHIAMA I NUMERI UTILI SE HAI FEBBRE, TOSSE, DOLORI MUSCOLARI

Se hai sintomi non andare al pronto soccorso ed evita il contatto con altre persone. Consulta al telefono il tuo medico di base. Se hai il prefisso telefonico 06 puoi chiamare il numero **112**. Per tutti gli altri prefissi del Lazio **800 118 800**.

Resta sempre aggiornato su: [regione.lazio.it/coronavirus](https://regione.lazio.it/coronavirus) o [salutelazio.it](https://salutelazio.it)