






LA SANTÉ AU TEMPS DU COVID-19

COMMENT PORTER, UTILISER, ENLEVER ET ÉLIMINER LES MASQUES AU QUOTIDIEN

Attention:

L'utilisation incorrecte du masque peut rendre son usage inefficace ou dangereux. Si vous décidez d'utiliser un masque facial, suivez soigneusement les indications ci-dessous.

-  Avant de porter un masque, lave les mains avec un gel à base d'alcool ou avec eau et savon.
-  Couvre la bouche et le nez et assure-toi que le masque adhère parfaitement au visage.
-  Évite de toucher le masque pendant l'usage. Si tu le touches, lave-toi les mains immédiatement.
-  Change le masque dès qu'il est mouillé et ne le réutilise pas si tu penses qu'il a été contaminé.
-  Si tu es positif ou en quarantaine, met le masque et les autres dispositifs jetables utilisés au quotidien dans un sac qui, une fois fermé, sera jeté dans les déchets non triés. Si tu n'es pas positif, jette le masque et des gants dans les déchets non triés.
-  Si tu as un masque réutilisable, après l'usage lave-le dans la machine à laver à 60° avec détergent, ou suis les indications du producteur.

ATTENTION (ÉGALEMENT)... AUX CIGARETTES

Le tabagisme est gravement nocif pour la santé. Mais cela est néfaste à l'époque du COVID-19.

Des études récentes indiquent une augmentation significative du risque (d'au moins 3 fois) de développer une pneumonie sévère COVID-19 chez des patients avec antécédents de tabagisme, par rapport aux non-fumeurs.

Profite du temps libre et de la nécessité de changer les habitudes quotidiennes pour renoncer à la consommation de tabac et de produits à base de nicotine.



Appelle le numéro gratuit de l'Institut Supérieur de Santé (Istituto Superiore di Sanità) contre le tabagisme **NUMERO VERDE 800 554088** pour information et soutien pour le changement.




TÉLÉCHARGE L'APPLICATION IMMUNI
Si tu as 14 ans et plus, télécharge-la maintenant. L'application te permet de détecter toute exposition à la COVID-19.

CONSEILS SUR LES TRAITEMENTS EN COURS



Ne néglige pas les maladies chroniques.
Continue à prendre les médicaments qui ont été prescrits, en suivant toujours les recommandations du médecin. Les pathologies n'attendent pas la fin de la pandémie!

Contacte ton médecin pour demander ses conseils.
Si tu as des doutes sur les médicaments que tu prends, il pourra te donner par téléphone le numéro de prescription pour récupérer les médicaments dont tu as besoin directement à la pharmacie.

Renseigne-toi pour savoir quand tu pourras reprendre les contrôles médicaux périodiques.
En cas de COVID-19 positif, **n'arrête pas les traitements en cours** sans consulter ton médecin. Pense également à lui dire si tu prends des compléments alimentaires ou des produits d'origine naturelle.

Demande confirmation des rendez-vous de vaccination de tes enfants et essayez de ne pas les sauter. Il n'y a pas que COVID-19!

SI TU ES VICTIME DE VIOLENCE, TU PEUX DEMANDER DE L'AIDE À LA POLICE D'ÉTAT

TU PEUX AUSSI:

-  Appeler le numéro gratuit 1522 ou utiliser l'application 1522. Le personnel dévoué répond tous 24/7.
-  Utiliser l'application YouPol pour communiquer en temps réel avec la police d'État.
-  Contacter l'un des centres anti-violence, qui sont également ouverts pendant l'urgence COVID-19.
-  Aller aux services d'urgences, si tu as besoin de soins médicaux immédiats qui ne peuvent pas être reporté. Les professionnels pourront prêter secours et t'aider à sortir de la violence.
-  Se rendre à la pharmacie, si tu ne peux pas accéder immédiatement à un centre anti-violence ou aux urgences. Le pharmacien peut te fournir des informations utiles.
-  Contacter le numéro gratuit SIDA et IST 800 861061 si tu as subi des violences sexuelles. Tu peux également accéder au site Web www.unicontroaids.it
-  Appeler sans hésitation ni délai le 112:
 - si tu as été victime d'une agression physique ou une menace d'agression physique
 - si tu as été victime de violences psychologiques
 - si tu t'enfuis avec tes enfants (tu éviteras ainsi un rapport d'enlèvement d'enfant)
 - si le maltraitant a des armes.

