

ANZIANI E CORONAVIRUS

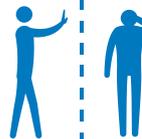
DIECI COMPORTAMENTI DA SEGUIRE PER GLI **OVER 75**

per proteggere se stessi e gli altri e limitare la diffusione del Coronavirus in queste settimane è necessario seguire queste indicazioni



Rimani a casa

chiedi a qualcuno di portarti ciò di cui hai bisogno. Fatti lasciare le cose davanti alla porta di casa (spesa, farmaci...)



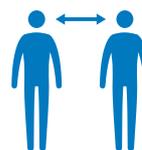
Non ricevere visite da nessuno

figli, parenti e vicini compresi



Mantieni uno stile di vita attivo

ogni giorno fai esercizi di ginnastica dolce



Se hai bisogno di assistenza

chi viene a trovarti deve lavarsi le mani, mantenere la distanza di almeno 1 metro



Sconfiggi la noia

dedicati alla lettura, ascolta musica e telefona ad amici e parenti



Pulisci le superfici

con disinfettanti a base di cloro o alcol. Arieggia più volte casa durante la giornata



Non prendere farmaci antivirali né antibiotici

a meno che siano prescritti dal medico



Lavati spesso le mani

con acqua e sapone o con gel a base alcolica. Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani



Gli animali da compagnia

non diffondono il coronavirus



Se pensi di essere stato contagiato

chiama il tuo medico di famiglia o il 112

