

## Cosa devi sapere sul COVID-19

### Nuovo coronavirus

- I coronavirus sono una famiglia di virus che provoca malattie lievi come un raffreddore o malattie più gravi come la polmonite.
- Le infezioni da questo nuovo virus sono state segnalate in molti paesi tra cui gli Stati Uniti. Per un elenco aggiornato delle aree colpite, visitare [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).
- È probabile che il virus si diffonda da persona a persona, ma attualmente non è chiaro con quale facilità si diffonda.
- I sintomi comunemente segnalati comprendono febbre, tosse e dispnea.
- La maggior parte delle persone (80%) con il COVID-19 si sentirà come se avesse un brutto raffreddore o l'influenza. Per alcune persone sarà necessario il ricovero in ospedale. Le persone che sono più a rischio di malattia grave sono gli anziani o quelle affette da altre patologie.

### Cosa devono fare i newyorkesi?

I newyorkesi devono continuare la loro vita quotidiana, ma adottando alcune precauzioni:

- Fare il vaccino antinfluenzale - non è troppo tardi. Anche se il vaccino antinfluenzale non proteggerà dal COVID-19, aiuterà a prevenire l'influenza che ha sintomi simili al coronavirus.
- Coprirsi con un fazzoletto o la manica quando si tossisce o si starnutisce (non con le mani).
- Lavarsi spesso le mani con acqua calda e sapone per almeno 20 secondi.
  - Usare un disinfettante per le mani a base di alcool se acqua e sapone non sono disponibili.
- Non toccarsi gli occhi, il naso, o la bocca con le mani non lavate.
- In caso di disturbi, stare a casa.
- In caso di febbre, tosse e/o dispnea e di viaggi recenti in un'area in cui [è in corso la diffusione del coronavirus](#), o in caso di stretto contatto con persone che hanno recentemente viaggiato in alcune di queste aree, recarsi dal medico.
- Se si hanno questi sintomi, ma non sono stati effettuati viaggi, rimanere a casa e chiamare il medico.
  - Se si necessita di entrare in contatto con un operatore sanitario, chiamare il 311.
  - Il personale ospedaliero non farà domande sullo status di immigrazione. Secondo il test previsto dalla public charge, ricevere assistenza non è un sussidio pubblico.

In questo momento, i newyorkesi **non** devono:

- limitare gli spostamenti in città
- evitare incontri pubblici e trasporti pubblici
- modificare le abitudini relative all'acquisto o alle modalità di preparazione dei cibi

***È una situazione in rapida evoluzione. Per gli ultimi aggiornamenti controllare [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).***

- indossare mascherine se non sono malati le mascherine sono consigliate solo se indicate da un operatore sanitario.
  - Le persone indossano le mascherine per diverse ragioni, tra cui le allergie stagionali, l'inquinamento o per proteggere chi li circonda da un comune raffreddore. **Non** devono essere perseguitate o prese di mira perché indossano una mascherina.

### **Cosa devono fare i viaggiatori internazionali per proteggersi?**

- Evitare viaggi non indispensabili nelle aree colpite. Per gli ultimi avvisi sulla salute in viaggio visitare [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers).
- Se sei stato recentemente fuori dagli Stati Uniti e non hai febbre, tosse e/o dispnea, continua la vita quotidiana monitorando questi sintomi. Se peggiorano recati dal medico.
- Se sei stato recentemente fuori dagli Stati Uniti e hai febbre, tosse e/o dispnea, recati dal medico.
- Se il medico ti chiede di stare a casa:
  - evita di recarti in luoghi pubblici, a scuola o al lavoro fino alla scomparsa della febbre per almeno 72 ore senza assunzione di antipiretici come Tylenol o ibuprofene.
  - Copriti con un fazzoletto o la manica quando tossisci o starnutisci, non con le mani.
  - Lavati spesso le mani con acqua calda e sapone per almeno 20 secondi. Usa un disinfettante per le mani a base di alcool se acqua e sapone non sono disponibili.

### **È importante distinguere i fatti dalla paura e mettersi in guardia dai pregiudizi.**

Molte informazioni sui social media e notizie non si basano sulla scienza o sui fatti e sono offensive, umilianti e razziste. Aiuta amici, vicini di casa e colleghi diffondendo attivamente questo messaggio e contrastando la disinformazione. Ottieni informazioni sul COVID-19 da fonti affidabili come il Dipartimento della salute NYC, i CDC e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Se stai subendo molestie a causa della razza, della nazione di origine o per altri motivi, puoi segnalare discriminazioni e molestie alla Commissione per i diritti umani NYC chiamando il **311** e dicendo "diritti umani".

Se ti senti stressato o ansioso, contatta il NYC Well al 888-NYC-WELL (888-692-9355) o invia un sms WELL al 65173. NYC Well è una linea di assistenza riservata aperta 24 ore su 24 sette giorni su sette con consulenti qualificati in grado di fornire una breve terapia di supporto, consulenza per la gestione della crisi e contatti per un trattamento di salute comportamentale, in più di 200 lingue.

***Il Dipartimento della salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.***

***È una situazione in rapida evoluzione. Per gli ultimi aggiornamenti controllare [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).***