

# LE STRUTTURE SANITARIE SONO SICURE

In caso di sintomi quali: dolore toracico irradiato a braccia e spalle, perdita di equilibrio, perdita di coscienza, non esitare a contattare i numeri dell'emergenza.

## PROTEGGI TE STESSO E LE PERSONE CHE TI SONO VICINE, ADOTTA LE SEGUENTI PRECAUZIONI:

- 1** **Evita contatti ravvicinati** con soggetti affetti da **infezioni respiratorie acute**.
- 2** **Lava frequentemente le mani**, specie dopo un contatto diretto con persone malate o con l'ambiente in cui si trovano.
- 3** **Usa sempre la mascherina nei luoghi pubblici** e quando sei vicino ad altre persone, sia all'aperto che al chiuso.
- 4** Ricorda di mantenere sempre la **distanza di sicurezza di almeno un metro** tra te e gli altri.
- 5** **In caso di infezione respiratoria acuta metti in pratica l'etichetta respiratoria, che consiste in:**
  - coprirsi bocca e naso durante gli starnuti o la tosse utilizzando fazzolettini di carta o, in mancanza d'altro, la piega del gomito;
  - eliminare il fazzolettino di carta nel più vicino raccoglitore di rifiuti;
  - praticare l'igiene delle mani subito dopo con lavaggio o utilizzo di soluzione idroalcolica.
- 6** Se hai febbre, tosse, difficoltà respiratorie **consulta al telefono il tuo medico di base**, oppure attraverso **l'App Lazio Doctor per Covid**, oppure chiama il numero verde regionale **800 118 800**.

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