

INFORMAZIONI IMPORTANTI

COME
**Mantenere in
Salute Te Stesso
e Gli Altri**



© 2020 Association for Better Living and Education International. Tutti i Diritti Riservati.

Qualunque copia, traduzione, duplicazione, importazione o distribuzione per intero o solo in parte, tramite qualsiasi mezzo, includendo copie elettroniche, archiviazione o trasmissione e' una violazione delle leggi applicabili.

a00076-01-ITA - How to Keep Yourself & Others Well-Italian



Indice

Introduzione: Perché la Prevenzione è Importante	1
Salute Generale	3
Igiene Personale	4
Pulire e Disinfettare	7
Prodotti da Usare per Disinfettare.....	8
Aree da Disinfettare	9
Trattare la Malattia o i Suoi Sintomi	11
Isolamento	12
Epidemie	13
Aderenza alle Linee Guida Locali	14
Contatto con le Persone	15
Mascherine di Protezione	16
Precauzioni Extra a Casa e al Lavoro	18
Sommario	19
Glossario	21





Introduzione: Perché la Prevenzione è Importante

Si dice che alcune malattie siano causate da batteri o virus dannosi, comunemente chiamati *germi*. Le infezioni causate dai germi sono leggere, come il comune raffreddore, ma altre potrebbero essere serie o persino pericolose per la vita come l'influenza, l'avvelenamento da cibo o la faringite.

I germi si possono diffondere da persona a persona attraverso cose come la tosse, uno starnuto o una stretta di mano. I germi si possono anche trasmettere toccando qualcosa che è stato toccato da una persona infetta come un piano di lavoro o un animale domestico. Un altro modo in cui i germi si trasmettono è attraverso il consumo di cibo o bevande infette. Anche venire in contatto con insetti o altri animali che sono portatori di germi può trasmettere i germi.

Il fatto che la malattia si possa trasmettere non è un'informazione sconosciuta. Quel che potrebbe non essere noto, però, è il fatto che il contagio può avvenire durante i periodi di incubazione – il periodo prima che la persona mostri sintomi e realizzi che è malata. Quindi precauzioni di sicurezza devono essere prese in ogni momento per ridurre il rischio di trasmettere la malattia.

Implementare le linee guida di base date in questo opuscolo, può prevenire la malattia dal presentarsi in primo luogo. ■



Salute Generale

Il tuo corpo combatte i germi e le tossine nell'ambiente in modo naturale. Per salvaguardare e proteggere il tuo corpo dalla malattia, le seguenti precauzioni aiutano:

1. Dormi molto.
2. Mangia cibo nutriente e mangia regolarmente.
3. Fai esercizio fisico regolarmente.

Igiene Personale

Mantenere una buona igiene personale è un modo efficace di prevenire i germi dal diffondersi e di prevenire la trasmissione di malattie infettive.



1. Lavati le mani.

Lavarsi le mani è uno dei modi di prevenire la diffusione dei germi. Lavati le mani regolarmente, in particolare dopo le seguenti attività:

- a. Soffiarsi il naso, tossire, starnutire.
- b. Uso del bagno.
- c. Prima, durante e dopo la preparazione del cibo.
- d. Prima e dopo aver mangiato.
- e. Prima e dopo essersi presi cura di una persona malata.
- f. Prima e dopo essersi occupati di una ferita o di un taglio.
- g. Dopo aver toccato la spazzatura.
- h. Dopo aver toccato un animale, il suo cibo o i suoi escrementi.

Quando ti lavi le mani, usa il sapone e l'acqua calda. Strofini le mani accuratamente per almeno venti secondi, poi risciacqua ed asciugati le mani con un asciugamano pulito o asciugale all'aria. Usa un asciugamano per chiudere il rubinetto.

2. Limita la condivisione di oggetti personali.

Per evitare la trasmissione di germi, non condividere utensili, bicchieri, tazze o altre stoviglie. Inoltre, non condividere asciugamani, biancheria da letto, pettini, spazzole, rasoi o altri oggetti personali.

3. Evita il contatto delle mani con il volto.

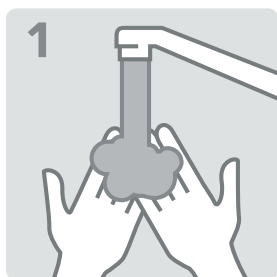
La tua pelle agisce come barriera ai germi ma i tuoi occhi, naso e bocca sono più vulnerabili. Lavati le mani con cura prima di toccarti la faccia, prima di mangiare o di bere.

4. Evita il contatto con persone malate ed insisti che si isolino dagli altri fino a quando saranno guariti e saranno liberi da sintomi.

5. Evita il contatto con animali domestici o con altri animali mentre sei ammalato.

Se una persona malata accarezza il suo animale domestico, il suo gatto o il suo cane, per esempio, potrebbe lasciare dei germi sulla pelliccia dell'animale che possono essere trasmessi ad altri che accarezzano l'animale in seguito.

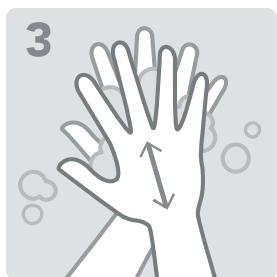
Segui questi passi ogni volta che ti lavi le mani:



Bagnati le mani con acqua corrente calda e pulita.



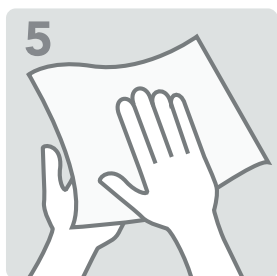
Insaponati le mani.



Strofina il dorso delle mani, tra le dita e sotto le unghie per almeno 20 secondi.



Risciacqua le mani bene sotto acqua corrente pulita.



Asciugati le mani con un asciugamano pulito o asciugale all'aria.



Usa un asciugamano per chiudere il rubinetto. ■



Pulire e Disinfettare

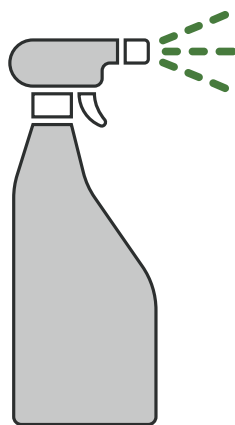
Un'igiene appropriata è una parte importante del prevenire la trasmissione di malattie contagiose. Un'area usata da un grande numero di persone richiede pulizia e disinfezioni frequenti.

Lo sporco può essere visto e spazzato via. Ma mentre pulire uno spazio lo libera dallo sporco o altre impurità, il solo pulire non rimuoverà tutti i germi che potrebbero risiedere sulla superficie.

Disinfettare rimuove quello che non può essere visto – gli organismi microscopici che causano la malattia come i batteri e i virus. Così una volta che la superficie è stata pulita, è importante disinfettare qualunque superficie comunemente toccata per una igiene appropriata.

PULIRE E DISINFETTARE

Prodotti da Usare per Disinfettare



1. Per disinfettare una superficie, usa un disinfettante standard come il Perossido di Idrogeno. Usa una concentrazione tra il 3% (il grado comune per uso domestico) ed il 7,9%
2. Puoi anche usare una soluzione di acqua e candeggina di 1/12 di tazza (4 cucchiaini) di candeggina in un quarto di acqua fredda (20 ml di candeggina per un litro di acqua fredda). Quando prepari la soluzione di candeggina, verifica sempre la data di scadenza per assicurarti che la candeggina non sia scaduta.

Nota: *Non* mischiare mai la candeggina con *qualsiasi* altra soluzione per la pulizia o qualsiasi altro liquido che non sia acqua.

3. Leggi sempre e segui le direzioni del produttore su come applicare il disinfettante, inclusa la quantità di tempo in cui il disinfettante deve rimanere sulla superficie.

Aree da Disinfettare

1. Pulisci e disinfetta le superfici toccate più di frequente e le aree ad alto traffico in casa e sul posto di lavoro diverse volte al giorno, in base alla frequenza dell'uso:

Aree dei bambini

Maniglie delle Porte

Corrimano delle scale

Piani di lavoro

Telefoni

Scrivanie

Tavoli

Braccioli delle sedie

Qualunque altra superficie toccata di frequente.

2. Disinfetta il tuo bagno(i):

Maniglie

Area del lavandino

Docce

WC

3. Se usi un veicolo per viaggiare, disinfetta tutte le superfici:

Volante

Maniglie degli sportelli

Qualunque altra superficie toccata di frequente. ■



Trattare la Malattia o i Suoi Sintomi

Se ti ammali o hai sintomi che potrebbero indicare che sei malato, evita il contatto con gli altri ed assicurati di avere le cure mediche necessarie.

Isolamento

Isolamento significa separare una persona malata così che i germi non vengano trasmessi ad altri.

Quando sei ammalato o sospetti di essere ammalato di una malattia infettiva, limita il contatto con gli altri. Non andare al lavoro o fuori in mezzo alla gente se puoi evitarlo.

A casa puoi prendere misure per aiutare a minimizzare il rischio per gli altri, se vivi in un alloggio condiviso:

Dormi in una camera separata.

Usa un bagno diverso dagli altri nella casa.

Evita le aree comuni della casa.

Evita gli animali domestici

Lava la biancheria separatamente da quella degli altri

Usa piatti e stoviglie monouso o, almeno, non permettere che altri lavino le stoviglie in cui hai mangiato. ■



Epidemie

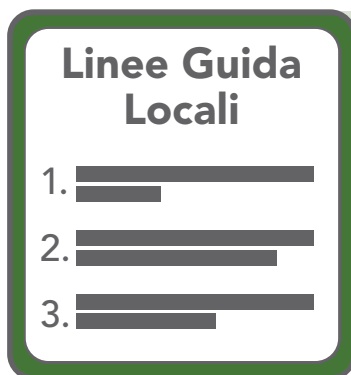
Nella situazione rara in cui ci sia un'epidemia di una malattia infettiva nella tua area, ci sono azioni precauzionali aggiuntive che dovresti prendere a casa e al lavoro.



EPIDEMIE

Aderenza ai Regolamenti e Linee Guida Locali

Se le autorità locali pubblicano regolamenti, precauzioni e procedure per prevenire la trasmissione di malattie infettive, seguile per il tempo in cui sono in forza.



Contatto con le Persone

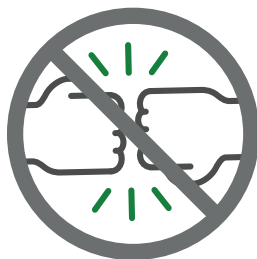
Durante un'epidemia di una malattia infettiva, evita il contatto fisico con altre persone, incluso stringere le mani, battere il cinque, pugno contro pugno, baciarsi, abbracciarsi.



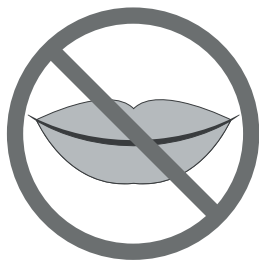
STRINGERSI LE MANI



BATTERE IL CINQUE



PUGNO CONTRO PUGNO



BACIARSI



ABBRACCIARSI

EPIDEMIE

Mascherine Protettive

Mascherine chirurgiche protettive possono aiutare a limitare la trasmissione di germi che può avvenire quando una persona malata parla, tossisce o starnutisce. Indossando queste mascherine, la persona malata può aiutare a prevenire la trasmissione della malattia ad altri.

Indossa la mascherina se ti ammali di una malattia infettiva o sospetti di essere ammalato.

Dovresti anche indossare una mascherina protettiva se e' probabile che tu possa entrare in contatto con persone infette. Le mascherine dovrebbero essere cambiate, minimo, una volta al giorno o appena si inumidiscono.

Le mascherine chirurgiche sono di solito facilmente disponibili nelle farmacie locali o dai rivenditori online, come Amazon.

Come Indossare Una Mascherina Protettiva

1. Prima di mettersi la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone.
2. Ispeziona la mascherina ed assicurati che non abbia ovvi strappi o buchi che la renderebbero inefficace.
3. Determina qual'è il davanti della mascherina. La parte colorata della mascherina è la parte che guarda fuori.
4. Determina quale parte è l'alto. Se la mascherina ha un lato rigido e piegabile, quello ha lo scopo di modellarsi secondo la forma del tuo naso ed è la parte alta.
5. Se la tua mascherina ha un elastico che va sopra la testa, tieni la mascherina davanti alla faccia mentre tiri l'elastico sopra la tua testa e lo metti in posizione.
6. Tira la mascherina sopra la tua bocca e al mento.

Precauzioni Extra a Casa o al Lavoro

1. Pulisci e disinfetta superfici toccate di frequente e aree ad altro traffico in casa e sul posto di lavoro piu' spesso del solito:

Aree dei bambini

Maniglie

Corrimano delle scale

Piani di lavoro

Telefoni

Scrivanie

Tavoli

Braccioli delle sedie

Qualunque altra superficie comune toccata di frequente.

2. Disinfetta il tuo bagno, cucina e veicolo piu' frequentemente del solito.
3. Scopri le istruzioni per qualsiasi specifico disinfettante da usare perche', in base al tipo di epidemia, potresti dover usare un prodotto specifico per uccidere i batteri o virus. ■



Sommario

Seguendo le linee guida e precauzioni in questo libretto, puoi aiutare a prevenire la trasmissione della malattia e mantenere un ambiente sano. ■



Glossario

avvelenamento da cibo: una malattia causata dal fatto di mangiare cibo che è stato contaminato da batteri dannosi. Pagina 1.

batteri: organismi molto piccoli che consistono in una cellula che può essere vista solo attraverso il microscopio. I batteri esistono quasi ovunque, incluso all'interno e sul corpo umano. Alcuni sono benefici, come i batteri che aiutano la digestione. Altri possono avere effetti dannosi, come quelli che causano la carie ai denti o le malattie. Pagina 1.

candeggina: Una sostanza chimica molto forte usata per pulire che uccide batteri dannosi e germi. Pagina 4.

contagioso: che può passare da una persona ad un'altra, specialmente attraverso il contatto fisico o attraverso l'aria. Pagina 7.

disinfettante: Una sostanza o preparazione per uccidere organismi microscopici che causano malattie. Pagina 4.

faringite: un'infezione alla gola causata da un tipo di batterio chiamato streptococco. La faringite causa mal di gola, febbre e debolezza. Pagina 1.

igiene: Pratiche di pulizia e sanitarie che sono necessarie per la preservazione della buona salute. Pagina 3.

incubazione: la fase di sviluppo di una malattia che va dal momento in cui qualcuno viene infettato al momento in cui i primi sintomi della malattia appaiono. Pagina 1.

infettivo: contagioso ed in grado di passare da una persona ad un'altra. Pagina 13.

isolare: Separare completamente qualcuno con una malattia da altre persone così che la malattia non si trasmetta. Pagina 9.

perossido di idrogeno: un composto chimico liquido usato per uccidere organismi microscopici che causano malattia ed anche come una candeggina per rimuovere il colore da qualcosa. Pagina 4.

sapone: Una sostanza usata per lavare o pulire. Che sia solido o liquido, dovrebbe essere fatto con sostanze organiche che, quando sono unite all'acqua, producono una soluzione che cattura nella soluzione stessa le sostanze non volute, in questo modo rende possibile lavarle via con il risultato di un prodotto pulito. Pagina 8.

sintomo: un cambiamento nel corpo che indica che qualcuno ha una malattia. Pagina 1.

trasmissibile: che può passare da una persona ad un'altra persona. Pagina 4

virus: Una sorgente infettiva di malattia nel corpo che è troppo piccolo per essere visto con un normale microscopio. Essi possono infettare gli esseri umani con il comune raffreddore o con malattie più serie. Pagina 1.

