



Guida al distanziamento sociale

Questa scheda informativa deve essere letta unitamente alle schede informative 'What you need to know' [Cosa dovete sapere], 'Isolation guidance' [Guida all'isolamento] e 'Advice for public gatherings' [Consigli per riunioni pubbliche] al sito: www.health.gov.au/covid19-resources.

Cos'è il distanziamento sociale e perché è importante?

Il distanziamento sociale comprende modi per bloccare o rallentare la diffusione di malattie infettive. Ciò significa meno contatto fra voi ed altre persone.

Il distanziamento sociale è importante perché è più probabile che il COVID-19 venga trasmesso da persona a persona attraverso il:

- Diretto contatto ravvicinato con una persona infetta o nelle 24 ore precedenti alla comparsa dei sintomi
- Contatto stretto con una persona con la conferma di un'infezione che tossisce o starnutisce, oppure
- Contatto con oggetti o superfici (come maniglie delle porte o tavoli) contaminati dalla tosse o da uno starnuto da una persona con l'infezione confermata, e poi toccarsi la bocca o il viso

Quindi, più largo è lo spazio fra te e gli altri, più difficile è la diffusione del virus.

Cosa posso fare?

Se stai male, stai lontano dagli altri – questa è la cosa più importante che puoi fare.

Si deve anche praticare le norme di igiene per le mani e per la tosse o gli starnuti:

- Lavarsi frequentemente le mani con acqua e sapone, prima e dopo i pasti, e dopo essere stati in bagno
- Coprire la bocca e il naso durante la tosse, disporre i fazzolettini di carta, e lavarsi le mani, e
- In caso di malessere, evitare contatti con gli altri (stare più di 1.5 metri dalle persone).

Oltre a questi consigli, puoi iniziare subito una serie di azioni di distanziamento sociale e di igiene a bassa spesa.

Queste semplici azioni di buon senso aiutano a ridurre il rischio a te ed agli altri. Aiuteranno a rallentare la diffusione della malattia nella comunità - e puoi utilizzarle ogni giorno – a casa, sul posto di lavoro, a scuola e in pubblico.

Distanziamento sociale in casa

In famiglia

Per ridurre la diffusione dei germi¹:

- Come già detto, praticare l'igiene delle mani e degli starnuti o della tosse
- Evitare le strette di mano e i baci
- Disinfettare regolarmente le superfici ad alto tocco, come i tavoli, banchi da cucina e maniglie delle porte
- Aumentare la ventilazione in casa aprendo le finestre o regolando l'aria condizionata
- Visitare i negozi con parsimonia e comprare più beni e servizi online

- Valutare se gite o viaggi, sia individuali che con la famiglia, siano ragionevoli e necessari

Famiglie in cui le persone sono ammalate* (oltre alle misure di cui sopra)

- Se possibile, prendersi cura della persona malata in una camera singola
- Ridurre al minimo il numero di assistenti
- Tenere chiusa la porta della camera del malato, e se possibile, la finestra aperta
- Sia la persona malata che le persone che assistono il malato devono indossare la mascherina chirurgica quando sono nella stessa stanza
- Proteggere gli altri familiari vulnerabili, come persone oltre i 65 anni o persone con malattie croniche, e se possibile, trovare una sistemazione alternativa

Distanziamento sociale sul posto di lavoro

Per ridurre la diffusione dei germi sul posto di lavoro¹:

- Rimanere a casa in caso di malessere
- Non darsi la mano come saluto
- Organizzare riunioni tramite video conferenza o telefono
- Rinviare riunioni grandi
- Se possibile, organizzare riunioni essenziali all'esterno, all'aria aperta
- Promuovere le norme di igiene per le mani e per lo starnuto e la tosse e fornire al personale il gel igienizzante per le mani
- Pranzare alla scrivania o all'aperto piuttosto che nella sala da pranzo
- Pulire e disinfettare regolarmente le superfici ad alto tocco
- Considerare l'apertura delle finestre e la regolazione dell'aria condizionata
- Limitare la manipolazione degli alimenti sul posto di lavoro
- Riconsiderare i viaggi di lavoro non essenziali
- Promuovere l'igiene più rigorosa tra il personale adetto alla preparazione degli alimenti (mensa) e i loro contatti stretti
- Valutare se è possibile riprogrammare, scaglionare o cancellare grandi riunioni

Distanziamento sociale nelle scuole

Per ridurre la diffusione dei germi nelle scuole¹:

- Se il bambino è malato, non si deve mandarlo a scuola (o all'asilo nido)
- Disinfettare le mani quando entri a scuola e ad intervalli regolari
- Rimandare le attività che portano alla miscelanza fra le classi e i livelli
- Evitare le file e considerare la possibilità di cancellare le assemblee scolastiche
- Promuovere un programma di lavaggio delle mani
- Pulire e disinfettare regolarmente le superfici ad alto tocco
- Se possibile tenere lezioni all'aperto
- Considerare l'apertura delle finestre e la regolazione dell'aria condizionata per maggiore ventilazione

¹ Adattato da Dalton et al. Il distanziamento sociale preventivo a basso costo e l'igiene migliorato implementati prima della trasmissione locale di COVID-10 potrebbe diminuire il numero e la severità dei casi.

*"III" la persona si riferisce ad un soggetto con una malattia respiratoria non diagnosticata o febbre, che non è ancora sotto investigazione per il COVID-19 ma potrebbe essere sempre un caso non riconosciuto. ** Questo potrebbe essere costoso se non utilizzato con giudizio in attesa dell'esclusione del caso del COVID-19 e introdotto in base alla probabilità di trasmissione locale. *** La prova che bassa temperatura e umidità nell'ambiente climatizzato possono migliorare la sopravvivenza di coronavirus come la SARS.¹ **** Siti come il sito di valutazione dei rischi di viaggio CDC possono essere utili <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- Promuovere l'igiene più rigorosa tra il personale addetto alla preparazione dei pasti (nella mensa) e i loro stretti contatti.

Distanziamento sociale in pubblico

Per ridurre la diffusione dei germi;

- Disinfettare le mani ovunque possibile, incluso all'entrata e all'uscita degli edifici
- Utilizzare tap e paga piuttosto di gestire il denaro
- Cercare di viaggiare durante i periodi tranquilli ed evitare le folle
- I lavoratori dei mezzi pubblici e gli autisti dei taxi dovrebbero aprire i finestrini dei veicoli ove possibile, e pulire e disinfettare regolarmente le superfici ad alto tocco

Cose da considerare quando si organizzano incontri pubblici

Gli eventi in cui un gran numero di persone si trovano in un unico posto possono aumentare il rischio della diffusione dei virus. Se si sta organizzando una riunione considerare se si può rinviare, ridurre il numero o la frequenza o cancellare l'evento. Se si decide di procedere, è necessario valutare i rischi e riconsiderare tutti gli aspetti che possano aumentare il rischio di trasmissione.

Da lunedì 16 marzo, il Governo Australiano avvisa che le riunioni non essenziali devono essere limitate a meno di 500 persone; e le riunioni delle forze di lavoro non essenziali come operatori sanitari e operatori dei servizi di emergenza devono essere limitate.

Per ulteriori informazioni per riunioni pubbliche, accedi al seguente sito per informazioni sugli incontri pubblici: www.health.gov.au/covid19-resources

Ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni sulla riduzione della diffusione del COVID-19 sul posto di lavoro accedere al sito: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

Per gli ultimi consigli, informazioni e risorse, accedi al sito: www.health.gov.au

Chiama il numero della Nazionale Coronavirus Help Line 1800 020 080. Funziona 24 ore al giorno, sette giorni alla settimana. Se hai bisogno dei servizi di traduzione e interpretazione, chiama il 131 450.

Il numero di telefono dell'agenzia sanitaria di ogni stato o territorio si trova al sito: www.health.gov.au/state-territory-contacts

Se hai dei dubbi sulla tua salute, parla con un medico.