



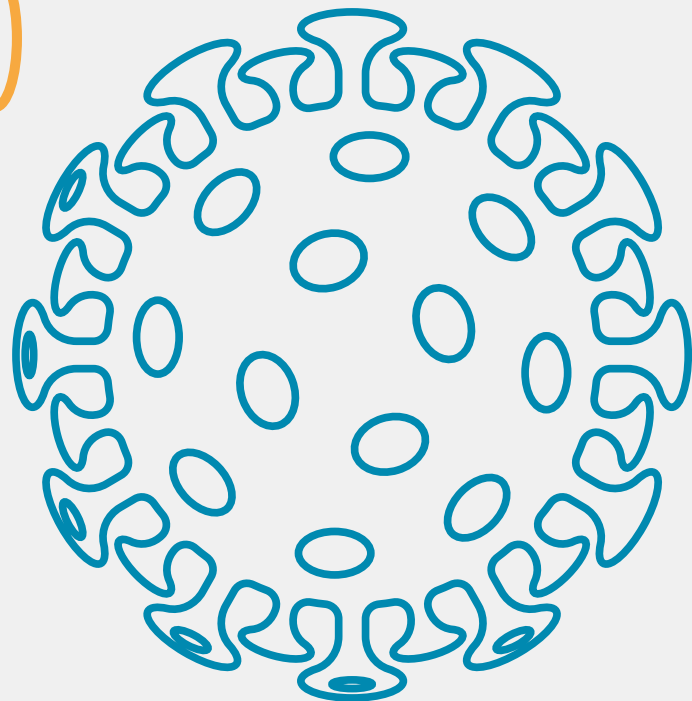
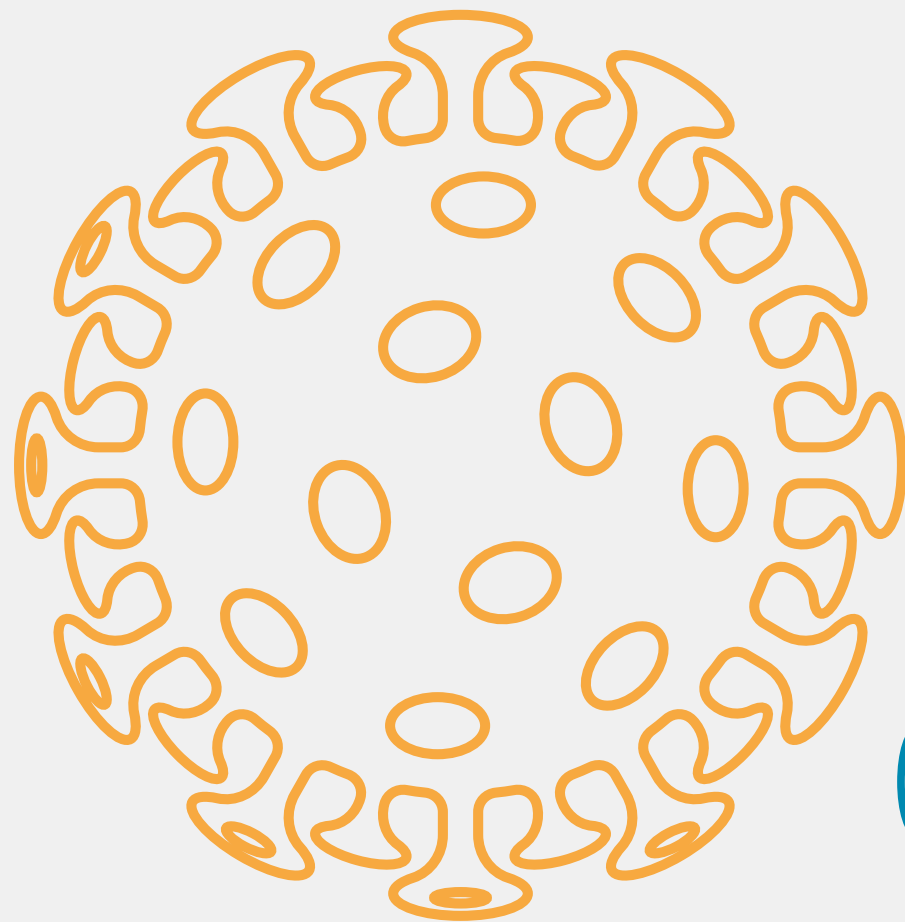
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Coronavirus SARS-CoV-2

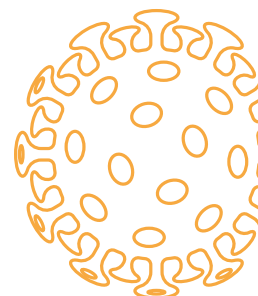
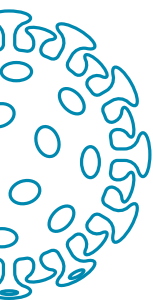
Informazioni e indicazioni pratiche



**Zusammen
gegen Corona**

Comportarsi in modo sicuro e rispettoso!

- Segua per favore assolutamente le **avvertenze più aggiornate, gli avvisi e le indicazioni** delle autorità!
- Dobbiamo agire in modo **disciplinato e congiunto**. Questo aiuta a proteggere la salute Sua e di chi la circonda.
- Abbia fiducia solo nelle **fonti di informazioni** sicure e affidabili.
- In Germania Lei riceve informazioni aggiornate e sicure da varie fonti, tra cui il Robert Koch-Institut (RKI), il Centro Federale per l'Educazione Sanitaria (BZgA) oppure il Ministero Federale della Salute (BMG).
- Presti attenzione anche alle informazioni aggiornate dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS/WHO). L'Organizzazione Mondiale della Sanità offre informazioni aggiornate e sicure, in diverse lingue.



In che modo mi posso proteggere al meglio?

Distanziamento + Igiene + Mascherina quotidiana: tre regole fondamentali per proteggersi in modo semplice ed efficace. Queste regole sono completate da una App e dalla Ventilazione.

Con la Corona-Warn-App le persone possono essere informate in modo anonimo e rapido quando si sono trovate nelle vicinanze di una persona infetta. Ventilazione significa che dovresti anche assicurarti che gli spazi interni siano regolarmente arieggiati.

Informi la Sua famiglia, le amiche, gli amici e conoscenti in merito a queste possibilità di protezione. Solo se restiamo vigili possiamo proteggere noi stessi e gli altri dall'infezione.



Norme protettive d'igiene riguardo il tossire e lo starnutire

- Tossisca e starnutisca in un fazzoletto. Lo usi solo una volta. Smaltisca i fazzoletti in un bidone delle immondizie con coperchio.
- Se non ha un fazzoletto a portata di mano, copra bocca e naso con la piega del braccio (non con la mano) quando tossisce e starnutisce.



Lavarsi le mani

- Si lavi regolarmente le mani con il sapone. Soprattutto quando torna a casa, dopo essersi soffiato il naso, dopo aver starnutito, prima di cucinare, prima di mangiare, dopo aver usato il bagno e prima e dopo il contatto con i malati. Inoltre, se possibile, si lavi le mani prima di indossare e togliere una maschera.
- Quando si lava le mani, le tenga sotto l'acqua corrente. Quindi si insaponi completamente le mani. Strofini delicatamente il sapone su tutte le parti della mano per 20 - 30 secondi. Quindi risciacqui le mani. Si asciughi le mani con cura.



Mantenere la distanza e indossare le mascherine

- La preghiamo di informarsi sulle attuali restrizioni nelle vostre rispettive regioni per quanto riguarda le limitazioni dei contatti tra le persone.
- Eviti contatti ravvicinati come strette di mano, baci ed abbracci. Non è scortesia: sta proteggendo se stesso e gli altri.
- Nel caso che Lei fosse malato, rimanga a casa per curarsi e per evitare la propagazione dei germi patogeni.
- Mantenga una distanza di almeno 1,5 metri per evitare un passaggio diretto degli agenti patogeni. Anche le persone, che sono infette ma prive di sintomi di malattia, possono contagiare altri.
- Indossi la mascherina sui mezzi pubblici e durante gli acquisti. Quelle autorizzate sono le cosiddette mascherine OP, FFP2, KN95 o N95. I vari Länder sono responsabili dell'attuazione della regola. Le disposizioni possono essere adattate a livello regionale. Verifichi per favore le norme attualmente in vigore nel luogo in cui si trova.

Informazioni utili riguardanti il nuovo Coronavirus

Il virus può essere trasmesso da goccioline (emesse per esempio quando si starnutisce o si tossisce), ma anche attraverso gli aerosol. Gli aerosol sono minuscole particelle respiratorie che vengono rilasciate soprattutto parlando a voce alta o cantando. Possono rimanere sospese nell'aria per un periodo più lungo e trasmettere il virus. I locali chiusi utilizzati da più persone dovrebbero quindi essere regolarmente aerati.

Anche i contagi da contatto giocano un ruolo. I virus possono essere trasmessi indirettamente attraverso le mani, dalle superfici contaminate alle mucose della bocca, del naso o degli occhi. Per questo è importante seguire le regole generali d'igiene, come il regolare lavaggio delle mani.

Il decorso della malattia può variare per sintomi e loro gravità. Si può andare da infezioni asintomatiche fino alla polmonite grave.

I sintomi più comuni registrati includono tosse, raffreddore, febbre e perdita dell'olfatto e del gusto. Non è necessario che questi si verifichino insieme. Altri possibili sintomi includono mal di testa, dolori alle articolazioni, affaticamento e mal di gola. Dolori addominali, nausea e vomito possono anche verificarsi come risultato dell'infezione da SARS-CoV-2.

Gli anziani e le persone con malattie preesistenti sono particolarmente a rischio di un grave decorso della malattia. Tuttavia, decorsi gravi possono verificarsi anche in persone più giovani senza malattie preesistenti.

Attualmente si ritiene che il periodo d'incubazione vada fino a 14 giorni tra l'infezione e la comparsa dei sintomi. Il tempo medio tra il contagio e la comparsa dei sintomi è di 5 - 6 giorni.

È importante sapere che le persone infette possono infettare gli altri diversi giorni prima di sviluppare i segni della malattia! Molte infezioni si verificano entro uno o due giorni prima che la persona infetta manifesti i segni della malattia.

Un'infezione acuta viene confermata mediante il rilevamento diretto del virus. Il modo più affidabile per rilevare il materiale genetico del virus è con un test PCR eseguito in laboratorio.

Un ulteriore test è il test rapido dell'antigene, che deve essere eseguito da personale medico addestrato. La valutazione più semplice di questo test può avvenire anche al di fuori di un laboratorio.

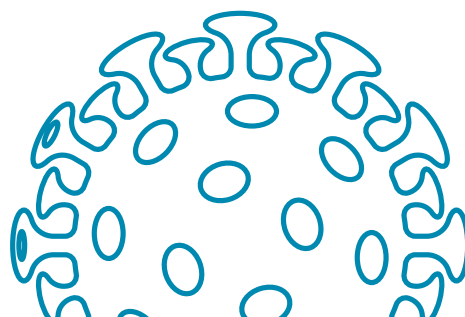
I primi test dell'antigene "fai da te" hanno ora ricevuto un'approvazione speciale dal Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (Istituto federale per i prodotti medicinali e i dispositivi medici). Questi possono ora essere acquistati commercialmente e utilizzati in modo sicuro dai profani della medicina.

Importante: un autotest antigenico positivo è un primo sospetto di infezione e richiede una conferma immediata con un test PCR.

Se il test dell'antigene è positivo si deve presumere di essere altamente contagiosi per altre persone. D'altra parte un risultato negativo del test non esclude l'infezione da coronavirus, per cui è essenziale continuare a osservare le misure di protezione (Distanziamento, Igiene, Mascherina, Ventilazione e App).

Se qualcuno nel Suo ambiente è malato, questo non significa che la persona sia da biasimare per la sua malattia.

In certi ambiti - per esempio all'asilo, in casa di cura, al lavoro - non è sempre possibile evitare tutte le situazioni di possibile trasmissione del virus.



Ho contratto la malattia da nuovo Coronavirus SARS-CoV-2?

Nel caso in cui Lei noti sintomi di malattia o abbia avuto contatto con una persona a cui sia stato diagnosticato il nuovo Coronavirus SARS-CoV-2, eviti il contatto non necessario con altre persone (specialmente con i gruppi a rischio) e rimanga a casa.

In caso di sintomi contatti il Suo medico di famiglia o un altro medico da cui è in cura. Può anche rivolgersi alla guardia medica, a una Corona-hotline locale o a una "Fieberambulanz". Qui Le verranno fornite informazioni su come procedere.

In tutta la Germania il servizio di guardia medica può essere raggiunto anche di notte, nei fine settimana e nei giorni festivi tramite il numero di telefono 116 117.

Se è un'emergenza, chiami il 112.

Informi il Suo medico se Lei ha malattie preesistenti come ipertensione, diabete, malattie cardio-vascolari, depressione grave, disturbo bipolare, demenza o malattie croniche delle vie respiratorie.

Questo vale anche se Lei ha malattie e si sottopone a terapie che indeboliscono il sistema immunitario.

Per favore, non si rechi allo studio medico senza aver fissato un appuntamento. Con questo protegge gli altri e contrasta la diffusione del coronavirus!

Se ha avuto contatti con una persona contagiata, ma Lei non presenta sintomi, per favore informi il Suo ufficio sanitario locale (Gesundheitsamt). Questo vale anche se Lei usa la Corona-Warn-App e riceve un avviso al riguardo.

L'ufficio sanitario locale (Gesundheitsamt) La informa su come procedere.

Lei trova il Suo ufficio sanitario locale sul sito: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Quali vaccini sono disponibili?

In Germania sono già stati approvati diversi vaccini per la vaccinazione contro il COVID-19. Poiché la produzione è ancora in via di definizione, attualmente c'è solo una quantità limitata di vaccini disponibili su base giornaliera. Pertanto, le vaccinazioni sono eseguite secondo criteri di priorità basati su criteri scientifici:

In primo luogo, si vaccinano le persone che corrono un rischio particolarmente alto di un decorso grave e mortale della malattia, o che hanno un rischio professionale particolarmente alto di infettarsi, o le persone che hanno bisogno di protezione.

L'obiettivo è quello di dare gradualmente a tutte le persone la stessa possibilità di accedere alla vaccinazione contro il Coronavirus. In Germania non c'è obbligo di vaccinazione contro il COVID-19.

Può trovare tutte le informazioni attuali sulla vaccinazione contro il Coronavirus all'indirizzo www.corona-schutzimpfung.de

e ai numeri di telefono gratuiti nazionali **116 117** (in tedesco) o **0800 0000837** (in inglese, turco, russo e arabo)

così come nella lingua dei segni sotto www.zusammengencorona.de.

Che ruolo giocano le mutazioni nel Coronavirus?

Anche in Germania si stanno diffondendo nuove varianti del Coronavirus. Innanzitutto la variante B.1.1.7, rilevata per la prima volta in Gran Bretagna. Secondo lo stato attuale delle conoscenze, questa variante è più contagiosa del precedente SARS-CoV-2.

Le misure di protezione finora adottate e le regole di condotta raccomandate (tra cui distanziamento, igiene, mascherina, ventilazione e App) proteggono anche dall'infezione con le nuove varianti e dovrebbero quindi essere rigorosamente osservate.

Una protezione della bocca e del naso (mascherina) è necessaria?

Se una persona infettata dal coronavirus SARS-CoV-2 indossa una mascherina, una parte delle goccioline che si formano ad esempio quando si tossisce o si starnutisce viene trattenuta. Le goccioline non possono quindi diffondersi così tanto come quando si è senza mascherina. La mascherina è quindi particolarmente utile in situazioni in cui le regole della distanza non possono essere sempre rispettate.

Le mascherine con lo standard FFP2 o FFP3 ("filtering face piece") proteggono chi le indossa dall'infezione di agenti patogeni. Si dovrebbero utilizzare maschere senza valvola di espirazione, poiché questa riduce la protezione delle altre persone.

Secondo la risoluzione della Conferenza dei Presidenti dei Länder del 19.01.2021, le maschere OP, FFP2, KN95 o N95 devono essere indossate nei trasporti pubblici e durante lo shopping. FFP2, KN95 e N95 sono designazioni di classe di protezione per le maschere filtranti per particelle in vigore in vari Paesi. L'attuazione della risoluzione spetta ai Länder.

Nelle regioni con un numero particolarmente elevato di casi, le maschere sono spesso obbligatorie anche in strada. I regolamenti possono essere diversi e gli adeguamenti possono essere effettuati su base regionale. Verifichi per favore le norme attualmente in vigore nel luogo in cui si trova.*

Importante: la mascherina deve coprire bene la bocca ed il naso e deve essere cambiata se è diventata umida, in quanto le mascherine umide non rappresentano nessuna barriera per i virus.

In ogni caso, anche se indossa una mascherina, mantenga almeno una distanza di 1,5 metri dagli altri, pratici una buona igiene delle mani e osservi le procedure raccomandate per tosse e starnuti, così come l'arieggiamento regolare dei locali.

L'utilizzo di disinfettanti per le mani è necessario?

Lavarsi le mani regolarmente e accuratamente è in genere sufficiente. La disinfezione delle mani potrebbe essere utile nel caso in cui il lavaggio delle mani non sia possibile.

Qual è la differenza tra isolamento e quarantena e qual è il loro scopo?

L'isolamento è una misura ordinata dalle autorità per i pazienti con un'infezione confermata di SARS-CoV-2. A seconda della gravità della malattia, può essere osservato sia a casa che in ospedale.

La quarantena è un isolamento temporaneo delle persone sospettate di essere infettate dal coronavirus SARS-CoV-2 o delle persone che possono essere in grado di diffondere il virus. Di solito si tratta di persone in contatto con ammalati o di persone che sono tornate da viaggi in zone a rischio.**

Scopo dell'isolamento o della quarantena è prevenire la diffusione di un agente patogeno riducendo il contatto con altre persone.

* L'App NINA offre avvisi importanti e informazioni sulla pandemia da Coronavirus. Con questa App può ricevere informazioni sulle norme in vigore nelle località che desidera e, se attivata, anche nella località in cui Lei si trova al momento. Maggiori informazioni sull'App NINA sono disponibili all'indirizzo: www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App_NINA_node.html

** Qui trova informazioni su come si deve comportare quando entra in Germania: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Dal 1 marzo 2021, gli operatori di rete mobile tedeschi inviano anche brevi e aggiornate informazioni sul Coronavirus preparate dal governo tedesco per i viaggiatori in arrivo.

Quanto tempo dura l'isolamento o la quarantena?

La decisione se una persona possa lasciare la quarantena domiciliare o l'isolamento domestico è presa dall'ufficio sanitario locale (Gesundheitsamt) in coordinamento con l'assistenza medica.

Per le persone che sono in isolamento domestico a causa del COVID-19, l'isolamento sarà revocato non prima di dieci giorni dall'inizio della malattia. A seconda della gravità dei sintomi, potrebbe essere necessario soddisfare ulteriori criteri (ad esempio, il miglioramento costante dei sintomi acuti da COVID-19).

Il Robert Koch-Institut (RKI) raccomanda un periodo di 14 giorni per la quarantena a casa. Il calcolo inizia dal giorno del contatto con una persona infettiva.

Passati 14 giorni, un test rapido dell'antigene o un test PCR è richiesto per la revoca della quarantena.

A che cosa devo fare attenzione nel caso di una quarantena domiciliare?

Durante la quarantena domiciliare, è necessario seguire le istruzioni dell'ufficio sanitario locale (Gesundheitsamt). Queste includono non uscire di casa e non ricevere visite. Tenga inoltre sotto controllo il Suo stato di salute.

Eviti contatti stretti con le coinquiline o i coinquilini e utilizzi le stanze possibilmente in orari diversi.

Se è non può evitare di condividere una stanza, mantenga una distanza di almeno 1,5 metri e indossi una mascherina.

Anche se non è stata ordinata alcuna quarantena per i membri della Sua famiglia, si consiglia che si mettano in quarantena volontaria, se possibile.

Informi inoltre le persone con cui è in stretto contatto al di fuori della Sua famiglia. Anche queste dovrebbero limitare il più possibile i loro contatti e fare attenzione ai possibili segni della malattia.

Pregli familiari, conoscenti o amiche e amici che Le diano aiuto a fare la spesa che dovrebbe poi essere lasciata davanti alla porta.

Presti attenzione a cambiare regolarmente l'aria nel Suo appartamento o nella Sua casa.

Posate, stoviglie e articoli d'igiene non dovrebbero essere condivisi con altri familiari o con le coinquiline o i coinquilini. Attrezzi e stoviglie devono essere lavati regolarmente e accuratamente.

Cosa devo fare se dei sintomi si manifestano durante la quarantena o l'isolamento domiciliare?

Se durante la quarantena domiciliare si sviluppasse una sensazione generale di malattia o apparissero segni di malattia come febbre, tosse, difficoltà di respirazione, avvisi immediatamente l'ufficio sanitario locale (Gesundheitsamt)

Nel caso in cui stia curando una infezione già confermata e lieve da COVID-19 in isolamento domestico e i sintomi si intensifichino, chieda immediatamente un parere medico per telefono.

Se ha bisogno di assistenza medica a causa di un'altra malattia, chiami il Suo medico di famiglia, un altro studio medico o il servizio medico di guardia al 116 117.

Si assicuri nella telefonata di indicare di essere in quarantena domiciliare.

In caso di emergenza, per esempio per difficoltà respiratorie acute, chiami il numero di emergenza 112.

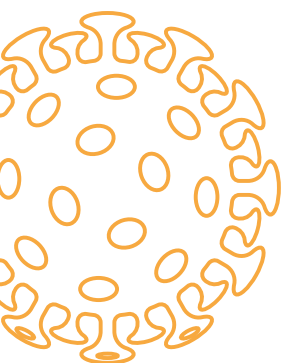
Ci sono effetti a lungo termine di una infezione da COVID-19?

Nel caso di infezione da COVID-19, i sintomi possono permanere o ripresentarsi settimane o mesi dopo la fase acuta della malattia. Gli effetti a lungo termine dopo un trattamento intensivo comprendono conseguenze specifiche sui vari organi. Le conseguenze a lungo termine di una malattia COVID-19 possono verificarsi indipendentemente dalla gravità della malattia.

Queste possono verificarsi anche in pazienti che sono stati solo leggermente malati e non hanno avuto bisogno di essere trattati in ospedale.

Nelle persone colpite possono presentarsi sintomi come una sensazione generale di malessere, affaticamento, problemi di memoria o esaurimento persistente. Sono stati segnalati anche sintomi insoliti come vomito improvviso e forti capogiri. Molte delle persone colpite hanno difficoltà a far fronte alla vita di tutti i giorni o non sono in grado di farlo affatto.

Le cause esatte degli effetti a lungo termine di un'infezione sono ancora oggetto di ricerca. Se in conseguenza a un'infezione i Suoi disturbi continuano o ne arrivano di nuovi, informi il Suo medico di famiglia.



Dove trovo ulteriori informazioni?



Grazie alla Corona-Warn-App Lei può essere informata in modo anonimo e rapido se si è trovata vicino a una persona infetta.

La App è disponibile gratuitamente dall'[App Store](#) oppure si può scaricare da [Google Play](#).

L'Ufficio Sanitario Locale (Gesundheitsamt) offre informazioni e sostegno. Il numero di telefono del Suo ufficio sanitario si trova sul sito: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Il Ministero Federale della Sanità (BMG) offre informazioni riguardo al Coronavirus sul sito: www.zusammengegencorona.de e riguardo le vaccinazioni sul sito: www.corona-schutzimpfung.de

Telefono per i cittadini: **030 346 465 100**

Servizio di consulenza per persone con perdita o compromissione dell'udito:

Fax: **030 340 60 66-07,**

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Telefono con il linguaggio dei segni (Videochiamata):

www.gebaerdentelefon.de/bmg

Il Robert Koch-Institut (RKI) informa sul Coronavirus sul sito: www.rki.de

Il Centro Federale per l'Educazione Sanitaria (BZgA) ha raccolto le risposte a domande frequenti relative al Coronavirus sul sito: www.infektionsschutz.de

Il Paul-Ehrlich-Institut (PEI) fornisce informazioni sui vaccini COVID-19 sul suo sito web: www.pei.de/coronavirus

Informazioni aggiornate in diverse lingue possono essere trovate anche all'indirizzo: www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus e





www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus

Il Ministero degli Affari Esteri fornisce informazioni sulla sicurezza dei viaggi nelle regioni colpite: www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) informa in merito alla situazione globale sul sito: www.who.int

Impressum (Notifica legale)

Herausgeber (Pubblicato da)

Il Ministero Federale della Sanità (BMG)
Dipartimento per le Relazioni pubbliche e le Pubblicazioni
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de
 [bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)
 [bmg_bund](https://twitter.com/bmg_bund)
 [BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)
 [bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)
Centro di Etnomedicina Germania (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Aggiornato 10.03.2021

Layout eindruck.net, 30175 Hannover

Progetto grafico Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
50825 Köln

Servizio di vendita per corrispondenza

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
Telefono: 030 182722721 | Fax: 030 18102722721
Email: publikationen@bundesregierung.de
Servizio di vendita per corrispondenza tramite telefonia
in lingua dei segni: gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Servizio di vendita per corrispondenza online

www.bundesregierung.de/publikationen

Altre pubblicazioni del governo federale da scaricare e ordinare per posta all'indirizzo:

www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (Numero d'ordine) BMG-G-11099i

Link

I contenuti dei siti per i quali vengono forniti i link sono responsabilità dei rispettivi provider. Il Ministero Federale della Sanità si dichiara estraneo da tali contenuti.

Questa pubblicazione è fornita gratuitamente nell'ambito delle relazioni pubbliche del Ministero Federale della Sanità. Non deve essere utilizzata da partiti politici o dagli assistenti elettorali per la promozione politica durante le campagne elettorali. Ciò vale per le elezioni europee, del Parlamento federale, del Parlamento di Stato e degli enti locali.