

## MASCHERINE SI O NO?

**Al momento non esiste un vaccino per prevenire la malattia di coronavirus nel 2019 (COVID-19).**

**Il modo migliore per prevenire è evitare di essere esposti a questo virus**

<p><b>Come posso proteggermi?</b></p> 	<p>Con poche, ma importantissime azioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- usa le mascherine di comunità, ovvero mascherine monouso o mascherine lavabili anche auto-prodotte, in materiali multistrato idonei a fornire una adeguata barriera e, al contempo, che garantiscano comfort e respirabilità, forma e aderenza adeguate</li> <li>- lavati accuratamente le mani con acqua e sapone per almeno 20 sec., ogni volta che rientri in casa; ogni volta che ti soffi il naso o hai coperto la bocca con la mano, dopo un colpo di tosse; ogni volta che pensi di avere toccato una superficie potenzialmente esposta alla presenza di coronavirus</li> <li>- in mancanza di sapone lavati le mani con un gel a soluzione alcolica al 70%</li> <li>- stai a distanza di almeno 2 metri dalle altre persone per impedire all'aerosol emesso dalla bocca di raggiungerci</li> <li>- limita a meno di 15 minuti l'intervallo di tempo con cui stare a contatto con gli altri, quando non possiamo proprio evitarlo (es. con gli operatori sanitari)</li> <li>- indossare guanti di gomma può ingenerare false sicurezze e rischi più facilmente di toccare le mucose e gli occhi, l'esterno della mascherina e gli oggetti trasferendo il virus ovunque. Usa i guanti con molta attenzione e solo in caso necessario.</li> </ul>
<p><b>Perché indossare le mascherine?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- per rallentare la diffusione del virus.</li> <li>- si impedisce all'aerosol che emettiamo, parlando o respirando di diffondere e raggiungere le persone vicino a noi, infettandole, se siamo positivi e/o asintomatici.</li> </ul>
<p><b>Perché indossare una mascherina in tessuto?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rappresenta un modo economico e alla portata di tutti</li> <li>- rappresenta un gesto di educazione nei confronti degli altri: se tutti le indossano, possiamo limitare la diffusione dei droplets, principale veicolo del virus</li> </ul>
<p><b>Come si usano le mascherine?</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vanno indossate per i lacci e rimosse allo stesso modo, senza toccare con le mani la superficie esterna.</li> <li>- le mascherine in tessuto una volta utilizzate non devono essere lasciate in giro, ma riposte in bustine di plastica e tolte solo in prossimità del luogo dove vengono lavate. La bustina di plastica deve essere scartata e sostituita con una pulita.</li> <li>- non devono essere appoggiate su nessuna superficie</li> </ul>
<p><b>Quando le devo usare?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le mascherine vanno usate ogni volta che si esce da casa</li> <li>- nei luoghi dove non sia garantito il distanziamento fisico è molto importante indossare le mascherine</li> <li>- se è possibile scegli mascherine in tessuto e non mascherine monouso per evitare che queste, per esaurimento scorte, non siano disponibili per il personale sanitario</li> </ul>
<p><b>Perché bisogna mantenere la distanza fisica?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- per evitare che le goccioline che disperdiamo nell'aria, mentre parliamo, starnutiamo o tossendo possano raggiungere l'altra persona. La distanza fisica consigliabile da mantenere è di almeno 2 metri.</li> </ul>
<p><b>IMPORTANTE</b></p> 	<p>Senza le mascherine in tessuto possono stare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- i bambini piccoli e chiunque abbia difficoltà a respirare o è incosciente, inabile o incapace di rimuovere la maschera senza assistenza.</li> </ul>