



Rallentare la diffusione del COVID-19

I singoli, i datori di lavoro e le organizzazioni possono contribuire a contenere la diffusione del coronavirus (COVID-19) e a proteggere i più vulnerabili nella comunità.

Tutti sono incoraggiati ad agire ORA per ridurre la diffusione e il rischio di infezione.

Praticare una buona igiene e mantenere le distanze fra persone sono due importanti modi per contribuire.

Mantenere le distanze sociali (social distancing) significa evitare contatti ravvicinati con altre persone. Anche se non è sempre possibile, cercate di mantenere una distanza di 1,5 metri dalle altre persone.

Consigli per il pubblico

- Tutti i viaggiatori stranieri dopo l'arrivo in Australia devono auto-isolarsi per 14 giorni, anche se non avvertono sintomi.
- Praticate una buona igiene: lavatevi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi, evitate di toccarvi il viso, tossite o starnutite nel gomito o in un fazzoletto di carta, quindi gettatelo in un cestino dei rifiuti. Disinfettate regolarmente le superfici che toccate di frequente.
- Restate a casa se non vi sentite bene, non visitate persone vulnerabili in ospedali o strutture di assistenza per anziani, persone con patologie cardiache, polmonari, renali o diabetiche.
- Se i vostri bambini o ragazzi sono ammalati, non mandateli a scuola o all'asilo finché non vengono meno i sintomi.
- Programmate la possibilità che il bambino / ragazzo non possa frequentare l'asilo o la scuola in caso di chiusura. Per aggiornamenti controllate regolarmente i siti [Department of Education](#) e [Catholic Schools NSW](#) .
- Date sostegno agli altri nella comunità tenendovi in contatto con amici e familiari.
- Mantenete le distanze fra persone: evitate gli assembramenti e mantenetevi in contatto con familiari, amici e colleghi di lavoro per telefono, e-mail o social media.
- Eviatevi di stringere la mano, o di salutare con abbracci o baci.
- Riconsiderate i piani di viaggio all'estero e in altri stati d'Australia.
- Parlate con il vostro medico e farmacista per procurarvi una scorta di emergenza di farmaci regolari per voi e famiglia.
- Tenetevi informati: poiché la situazione cambia rapidamente, controllate regolarmente i seguenti siti per aggiornamenti, [NSW Health COVID-19 website](#) e [NSW Health Facebook page](#).

Consigli per datori di lavoro e fornitori di servizi

- Incoraggiate accordi di lavoro / apprendimento flessibili e incoraggiate il personale a rimanere a casa in caso di malattia.
- Incoraggiate il personale a rimandare o annullare i viaggi non urgenti.
- Assicurate uno standard elevato di pulizia regolare.
- Acquistate prodotti per l'igiene (ad es. disinfettanti per le mani a base di alcool) e rendeteli



disponibili agli ingressi degli edifici e nelle aree comuni. Incoraggiate il frequente lavaggio delle mani e l'uso di disinfettanti per le mani.

- Adeguate le attività e i servizi per promuovere il social distancing – mantenete le distanze fra i clienti, evitate le code e le presenze in spazi ristretti.
- Evitate forti presenze al chiuso e in sale da pranzo. Sse possibile, utilizzate luoghi all'aperto.
- Considerate le necessità degli anziani, delle persone con disabilità e di altri con difficoltà di accesso e con bisogni funzionali.
- Tenetevi informati: consultate per consigli e indicazioni il sito [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces.](#)

Chi si dovrebbe sottoporre a test?

- Chiunque abbia sintomi di raffreddore o influenza ed è tornato dall'estero o è stato in contatto con un caso confermato di COVID-19, deve essere testato. Se accusate sintomi, chiamate il medico di famiglia per assicurarvi di prendere le misure appropriate.

Link utili

- [NSW Health COVID-19 website](#)
- [NSW Health Facebook page](#)
- [Australian Department of Health](#)
- [The Department of Education](#)
- [Catholic Schools NSW](#)
- [Transport for NSW](#)