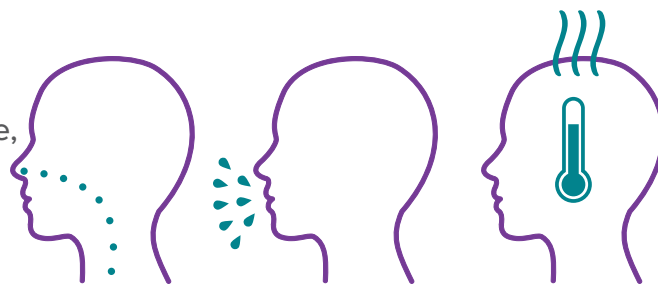


Cosa fare se ti sei ammalato di COVID-19

Impara come prenderti cura di te e proteggere gli altri

Quali sono i sintomi del COVID-19?

- La sintomatologia più comune presenta febbre o brividi, tosse, respiro affannoso o difficoltà respiratorie, fatica, dolori muscolari o generalizzati, mal di testa, perdita del gusto o dell'olfatto, mal di gola, naso che cola o congestionato, nausea, vomito e diarrea.
- Alcune persone non manifestano alcun sintomo.



Chi ha un rischio maggiore di sviluppare una forma grave di COVID-19?

- Le persone a partire dai 65 anni di età hanno il rischio più elevato.
- Le persone di qualsiasi età con condizioni mediche sottostanti.
- Le persone non vaccinate contro il COVID-19.
- Le persone di colore, sudamericane e i nativi americani, a causa di iniquità sistematiche in ambito sociale e di salute.

Cosa devo fare se ho i sintomi del COVID-19 o risultato positivo a un test?

- **Stai a casa.** Non uscire di casa se non per ricevere assistenza medica essenziale (compreso il test per il COVID-19) o acquistare beni di prima necessità, come quelli alimentari, se nessuno lo può fare per te. Non andare a scuola o al lavoro.



- **Parla con il tuo operatore sanitario e chiedi informazioni sulla terapia.** Chiama o effettua una videochiamata se possibile. La terapia riduce il rischio di ammalarsi gravemente di COVID-19 e di essere ricoverati in ospedale, ed è più efficace quando somministrata immediatamente dopo essersi ammalati. Per ulteriori informazioni, visita [nyc.gov/health/covidtreatments](https://www.nyc.gov/health/covidtreatments).



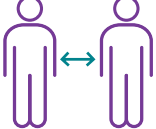




- **Fai i test.** Visita il sito [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) oppure chiama il **311** per trovare un centro vaccinale. Molti centri offrono test gratuiti.



- **Informa i contatti stretti.** Informa le persone con cui sei entrato a stretto contatto (a meno di 1,8 m [6 piedi] per minimo 15 minuti nelle 24 ore), cosicché possano sottoporsi ai test. Tra queste ultime rientrano coloro con cui sei entrato a stretto contatto nei due giorni precedenti il manifestarsi dei sintomi (o la data del test, se non hai sintomi).
- **Cerca aiuto in caso di emergenza.** Se manifesti problemi respiratori, dolore o pressione al petto, hai le labbra o il viso bluastri o grigiastri, o altre situazioni d'emergenza, recati immediatamente in ospedale o chiama subito il **911**.



Come posso proteggere le persone che vivono con me?

- Crea distanziamento fisico.
 - Rimani in una stanza separata e usa un bagno separato, se possibile.
- Copriti.
 - Indossa una mascherina ben aderente al viso quando ti trovi vicino ad altri. Chiedi a chi ti sta vicino di indossare una mascherina per il viso.
 - Quando tossisci o starnutisci, copriti con un fazzoletto o con la parte interna del gomito.
- Pulisci tutto.
 - Lavati spesso le mani con acqua e sapone.
 - Lava le superfici che tocchi di frequente.
 - Non condividere asciugamani, cibo o posate.
- Cambia l'aria.
 - Apri porte e finestre.
 - Usa un purificatore d'aria portatile.
 - Accendi le ventole del bagno e dei fornelli che aspirano l'aria verso l'alto.

Quando posso uscire di casa dopo essermi ammalato?

- Se sei risultato positivo a un test e sei sintomatico, rimani a casa (in isolamento) per almeno cinque giorni interi da quando si sono manifestati i sintomi. Poi, puoi uscire di casa se i tuoi sintomi non includevano respiro corto o difficoltà respiratorie, il tuo generale stato di salute è migliorato e se non hai avuto febbre nelle ultime 24 ore, senza aver assunto medicine.
- Se sei risultato positivo e non sei sintomatico, rimani a casa per cinque giorni interi da quando hai effettuato il test.
- Se sei risultato negativo e sei sintomatico, puoi uscire di casa se non hai avuto febbre nelle ultime 24 ore, senza aver assunto medicine. Se usi test COVID-19 da fare a casa, ne devi fare almeno 2 a distanza di 48 ore l'uno dall'altro.



Indossa una mascherina ben aderente al viso quando sei vicino ad altri e segui le precauzioni fondamentali per 10 giorni dal manifestarsi dei sintomi o dal test positivo. Per ulteriori informazioni, visita il sito [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html).



Hai bisogno di aiuto?

Se hai necessità di consultare un operatore sanitario, chiama il numero 212-268-4319. NYC fornisce le cure indipendentemente dallo status di immigrazione o dalla capacità di pagare.

Potenzia la memoria del tuo vaccino. La vaccinazione è il modo più importante per proteggersi da forme gravi di COVID-19, dal ricovero in ospedale e dal decesso. Puoi vaccinarti e fare il richiamo, anche se in precedenza hai avuto il COVID-19, per evitare di riammalarti. Per ulteriori informazioni sui vaccini anti COVID-19, consulta il sito [nyc.gov/covidvaccine](https://www.nyc.gov/covidvaccine).