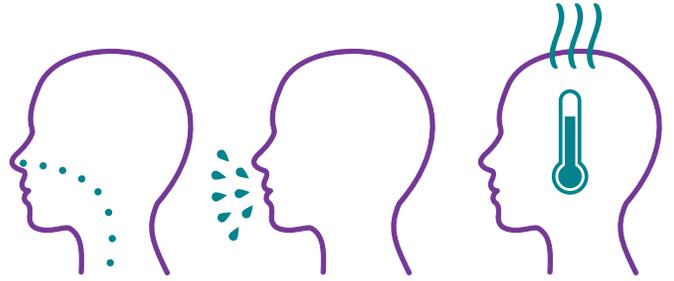


Cosa fare se ti sei ammalato di COVID-19

Impara come prenderti cura di te e proteggere gli altri

Quali sono i sintomi del COVID-19?

- I sintomi più comuni comprendono febbre o brividi, tosse, respiro corto o respiro difficoltoso, fatica, dolori muscolari o generalizzati, mal di testa, perdita del gusto o dell'olfatto, mal di gola, naso che cola o congestionato, nausea o vomito e diarrea.
- Alcune persone non manifestano alcun sintomo.



Quali persone hanno un rischio più alto di ammalarsi gravemente, essere ricoverate o morire di COVID-19?

- Persone di età pari o superiore ai 50 anni, specialmente dai 65 anni in poi
- Persone in stato di gravidanza
- Persone di qualsiasi età con certe condizioni mediche sottostanti
- Persone con disabilità
- Persone non vaccinate contro il COVID-19
- Persone di colore, sudamericane e i nativi americani, a causa di iniquità sistemiche in ambito sociale e sanitario

Cosa devo fare se ho i sintomi di COVID-19?

- **Stai a casa.** Non andare a scuola o al lavoro. Prendi precauzioni per proteggere le persone a casa tua ed evitare che si ammalino. (Consulta la sezione dal titolo: “Come proteggo gli altri?” a pagina 2).



- **Fai i test.** Molti operatori sanitari e farmacie propongono il test.



- **Parla con il tuo operatore sanitario e chiedi informazioni sulla terapia.** Chiama o effettua una videochiamata quando 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.



- **Informa i contatti stretti.** Informa le persone con le quali sei stato a stretto contatto in modo che possano fare il test. Tra queste ultime rientrano le persone con le quali sei stato a stretto contatto nei due giorni precedenti la comparsa dei sintomi (o la data del test, se non hai sintomi).
- **Cerca aiuto in caso di emergenza.** Se hai problemi respiratori, dolore o pressione al petto, hai le labbra o il viso bluastri o grigiastri, o altre condizioni d'emergenza, recati immediatamente in ospedale o chiama subito il **911**.



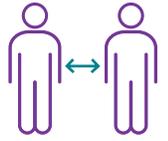
Quando posso uscire di casa dopo essermi ammalato?

- Se hai sintomi, stai a casa per almeno 24 ore, se non hai avuto febbre senza prendere un farmaco per ridurre la febbre (come Tylenol) e gli altri sintomi migliorano.
- Segui le precauzioni riportate nella sezione dal titolo “Come proteggero gli altri?” (a destra) quando sei a casa malato e per i cinque giorni successivi al rientro a scuola, al lavoro o altre attività, dato che potresti ancora diffondere il virus ad altri.
- Se non hai mai avuto sintomi ma sei risultato positivo al COVID-19, non devi rimanere a casa ma devi prendere precauzioni per cinque giorni dalla data del test per ridurre il rischio di diffondere il virus ad altri.
- Se hai febbre o inizi a non sentirti bene dopo aver ripreso le normali attività, stai a casa e isolato dagli altri ancora per almeno 24 ore, non hai avuto febbre senza prendere farmaci per ridurre la febbre e gli altri sintomi migliorano. Prendi precauzioni per i cinque giorni successivi.

Come proteggero gli altri?

Segui queste precauzioni per proteggere gli altri quando sei a casa malato e per cinque giorni dopo il rientro a scuola, al lavoro o altre attività.

- Crea distanziamento fisico:
 - Rimani in una stanza separata e usa un bagno separato, se possibile.
 - Stai lontano dagli altri, specialmente dalle persone che sono a rischio maggiore di sviluppare una forma grave di COVID-19.
- Copriti:
 - Indossa una mascherina ben aderente al viso quando ti trovi vicino agli 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.
- Pulizia:
 - 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 piani cottura che aspirano l'aria verso l'alto.



Hai bisogno di aiuto?

Per ricevere aiuto e trovare un operatore sanitario, chiama il **311** o il numero 844-692-4692.

Rimani aggiornato con i vaccini. La vaccinazione è il modo migliore per proteggersi da forme gravi di COVID-19, dal ricovero in ospedale e dal decesso. La vaccinazione riduce inoltre il rischio di sviluppare forme di long COVID (una sintomatologia che dura mesi o per un lungo periodo dopo un'infezione da COVID-19). Per ulteriori informazioni sui vaccini anti COVID-19, visita il sito nyc.gov/covidvaccine.