



Il distanziamento fisico: come rallentare la diffusione del COVID-19

Insieme, possiamo rallentare la diffusione del COVID-19 facendo uno sforzo cosciente per mantenere una distanza fisica tra di noi. Il distanziamento fisico si è dimostrato uno dei modi più efficaci per ridurre la diffusione della malattia durante un'epidemia. Con la pazienza e la cooperazione, tutti possiamo fare la nostra parte.

Cosa significa il distanziamento fisico

Significa apportare modifiche alle routine quotidiane al fine di ridurre al minimo lo stretto contatto con gli altri, tra cui:

- evitando luoghi e raduni affollati di gente
- evitando saluti comuni, come le strette di mano
- limitando il contatto con persone a rischio più elevato (ad esempio adulti più anziani e persone in cattive condizioni di salute)
- mantenendo il più possibile una distanza di almeno 2 braccia (circa 2 metri) dagli altri

Ecco come si può praticare il distanziamento fisico:

- salutando gli altri con un cenno invece di una stretta di mano, un bacio o un abbraccio
- rimanendo a casa il più possibile, anche per i pasti e l'intrattenimento
- facendo la spesa di alimentari una volta alla settimana
- prendendo i mezzi pubblici durante le ore non di punta
- conducendo riunioni virtuali via l'internet





- ospitando delle date di gioco virtuali per i vostri bambini
- usando la tecnologia per rimanere in contatto con gli amici e i familiari

Se possibile,

- utilizzando i servizi di consegna di cibo o lo shopping online
- facendo esercizi a casa o fuori di casa
- lavorando da casa

Nota: Alcune persone possono trasmettere il COVID-19 anche se non mostrano alcun sintomo. In situazioni in cui il distanziamento fisico è difficile da mantenere, indossare una mascherina non medica o una copertura facciale (ovvero, realizzata con almeno due strati di tessuto a trama fitta, costruita per coprire completamente il naso e la bocca senza spazi vuoti di apertura e fissata alla testa da legami o passanti per le orecchie) che fornisce una barriera tra le goccioline respiratorie e le persone e le superfici intorno a voi. Potrebbe anche impedirvi di toccare il naso o la bocca, il che è un altro modo in cui il virus può entrare nel vostro corpo.

Nota: il governo del Canada ha implementato un ordine di emergenza ai sensi della *Quarantine Act* [legge sulla quarantena]. Questo ordine significa che tutti coloro che entrano in Canada per via aerea, marittima o terrestre devono rimanere a casa per 14 giorni al fine di limitare la diffusione di COVID-19. Il periodo di 14 giorni inizia il giorno in cui si rientra in Canada.

- Se avete viaggiato e non avete sintomi, dovete mettervi in **quarantena** (autoisolarsi).
- Se avete viaggiato e avete sintomi, dovete **isolarvi**.

Per ulteriori informazioni: Canada.ca/coronavirus 1-833-784-4397