

DIPENDE DA NOI

Iniziativa di **informazione** e **prevenzione**
alla diffusione del virus



Iniziativa del Tavolo delle Comunità Straniere della Città di Bra



Il Sindaco della Città di BRA Gianni Fogliato invita tutti i cittadini ad un atteggiamento di grande responsabilità e collaborazione.

Il numero di contagi in città è molto elevato e preoccupante, gli ospedali sono in sofferenza.

Il virus corre veloce, può colpire chiunque ed essere molto pericoloso.

Per questo con l'aiuto delle associazioni del Tavolo delle Comunità presenti in Bra lanciamo questa iniziativa di informazione e prevenzione alla diffusione del contagio

DIPENDE DA NOI

DIPENDE anche **DA TE**

Grazie!

Capita di ammalarsi....

Può succedere a tutti di risultare positivi al virus, con o senza sintomi

Non è una colpa ed è importante non vergognarsi se si è positivi o se qualcuno in famiglia lo è

La cosa più importante è **NON nascondere quanto sta succedendo**: in questo modo tuteliamo le persone intorno a noi



A chi posso chiedere informazioni o aiuto?

E' normale avere dubbi e paure. Posso rivolgermi a:

- il mio medico curante
- associazioni di connazionali
- Comune - Servizi alla Persona: **0172 438111**
- Regione Piemonte: numero verde **800 19 20 20**
(tutti i giorni dalle 8 alle 22)



Quali sono le cose migliori da fare per prevenire il contagio mio e degli altri?

E' molto importante ridurre al minimo possibile:

- gli spostamenti
- l'incontro con persone diverse da quelle con cui vivo abitualmente

a meno che non sia strettamente necessario, ad esempio per motivi lavorativi, scolastici o di salute.

Inoltre, è meglio fare il vaccino antinfluenzale: in questo modo se hai dei sintomi saprai che non è una normale influenza!



Quali sono i sintomi a cui devo fare attenzione?

Febbre e sintomi simili all'influenza, ad esempio:

- febbre superiore a 37,5° C
- tosse
- perdita del gusto e dell'olfatto
- mal di gola
- respiro corto
- dolore ai muscoli
- stanchezza



Ho febbre e/o sintomi, cosa devo fare?

Resta in casa e chiama il medico di famiglia, il pediatra o la guardia medica.

Dopo quanto tempo devo chiamare il medico?

Subito!

Se ritieni di essere contagiato, chiama appena senti di avere dei sintomi, spiegandoli al medico e dicendo con quali persone hai avuto contatti...in questo modo tutelerai anche loro!



Non riesco a contattare il mio medico di famiglia, cosa devo fare?

Puoi chiamare:

- il numero verde **800 19 20 20** della Regione Piemonte (tutti i giorni dalle 8 alle 22)
- Il numero **112**

Posso andare direttamente al pronto soccorso o dal mio medico di famiglia?

No. Se accedi al pronto soccorso o vai in un ambulatorio senza prima averlo concordato con il medico potresti contagiare altre persone.



Come posso proteggere i miei familiari?

- lavati regolarmente le mani con acqua e sapone o usa un gel a base alcolica
- mantieni pulito l'ambiente

Se pensi di essere infetto:

- indossa una mascherina
- resta a distanza dai tuoi familiari
- disinfetta spesso gli oggetti di uso comune



Dove posso fare il test?

I test vengono eseguiti unicamente in laboratori del Servizio Sanitario Nazionale selezionati.

Se il tuo medico ritiene che sia necessario un test ti fornirà indicazioni su come procedere.

Dove posso trovare le informazioni corrette?

Segui solo le indicazioni specifiche e aggiornate dei siti web ufficiali, delle autorità locali e della Protezione Civile.



CONTATTI UTILI

- il tuo medico curante
- il Comune - Servizi alla Persona: **0172 438111**
- lo Sportello Al Elka: **0172 438151**
- la Regione Piemonte: numero verde **800 19 20 20**
(tutti i giorni dalle 8 alle 22)



CONTATTI UTILI

Le associazioni del Tavolo delle Comunità Straniere di Bra:

- A cuore aperto (comunità Albanese)
- Bra Mitropolia (comunità Rumena)
- Assalam (comunità Marocchina)
- Alwahda (comunità Marocchina)
- ASBARL (comunità Senegalese)
- ANOLF (Associazione Nazionale Oltre le Frontiere)

