

Coronavirus Consigli per Cittadini

1) Privilegiamo come fonti di informazioni soprattutto i canali ufficiali.

Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Nei momenti di emergenza in cui la paura e l'irrazionale inevitabilmente rischiano di prendere il sopravvento, bisogna prendersi cura di sé e non mettersi in condizione di esporsi a informazioni non adeguate e non qualificate incorrendo in fake news o notizie emozionalmente cariche di vissuti ma non basate su dati oggettivi.

2) Scegliere 2 momenti al giorno per informarsi e il canale attraverso il quale si vuole farlo

L'esposizione continua alla mole di informazioni via web, radio e TV fa rimanere in stato perennemente eccitatorio il nostro sistema di allerta e paura. Per questo meglio scegliere uno o due momenti al giorno nei quali informarsi.

3) Seguire i consigli sulle norme di igiene indicate dal Ministero della Salute. Possiamo dare il nostro contributo per combattere il coronavirus: proteggiamoci e proteggiamo. Insieme si vince.

- Lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani.
- Evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute.
- Evitare abbracci e strette di mano.
- Mantenimento, nei contatti sociali, di una distanza interpersonale di almeno un metro e mezzo.
- Igiene respiratoria (starnutire e/o tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie).
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, in particolare durante l'attività sportiva.
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani.
- Coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce.
- Non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico.
- Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol.

4) Non interrompere "per quanto possibile" la propria routine: in questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro e le proprie abitudini laddove possibile. Rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti.

5) Scaricare le tensioni attraverso "il fare" permette un migliore riposo notturno

6) Riposarsi adeguatamente: attività rilassanti serali, meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con senso di allerta

Associazione IL LUMICINO - C.F. 94161880482 - Via Villamagna, 98 – 50126 Firenze

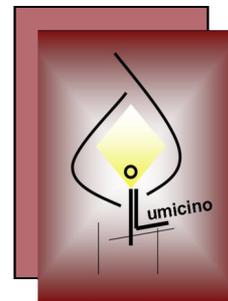
Email: Il.luminico@libero.it – Tel e Whatsapp: 380 4779867

www.illumicino.it

Il Luminico

BANCA Unicredit

IBAN: IT68C0200802850000105873905



- 7) Mangiare nel modo più regolare possibile e bere acqua. Mangiare molta frutta, verdura e alimenti rafforzativi del sistema immunitario. Possiamo combattere attivamente il coronavirus rendendo il nostro organismo più sano e forte.
- 8) Parlare e passare del tempo con la famiglia e gli amici. Avere restrizioni di movimento non significa annullare la socializzazione. Utilizziamo videochiamate, skype, zoom e insegnamo ai più anziani come fare per non rimanere “isolati nell’isolamento”
- 9) Parlare dei problemi con qualcuno di cui ci si fida. Scegliere le persone con le quali avere un confronto empatico e costruttivo.
- 10) Fare attività che aiutano a rilassarsi: yoga, training autogeno, meditazione, leggere, giardinaggio, ecc. Moltissimi video sono gratuiti e disponibili on line su tecniche di respirazione e rilassamento.
- 11) Stacca la spina! Ricordati di parlare di altro, distrarsi e uscire dal loop di discorsi angoscianti e catastrofisti serve a rafforzarci attraverso emozioni positive.
- 12) In questa fase di emergenza è possibile avere bisogno di un supporto psicologico o proseguirlo nel caso fosse già iniziato,, questo è possibile, perché lo psicologo rientra tra le professioni sanitarie.
- 13) Alcune regole e restrizioni generali previste dal DECRETO DEL PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI 9 marzo 2020 (GU Serie Generale n.62 del 09-03-2020)
- I lavoratori dipendenti possono recarsi sul posto di lavoro.
 - I liberi professionisti possono spostarsi per esigenze di lavoro, portandosi dietro documentazione che comprovi la necessità di spostamento o un’autocertificazione. In ogni caso, gli spostamenti sono possibili solo per comprovate esigenze lavorative dimostrabili.
 - Gli spostamenti per motivi di salute sono previsti.
 - **NB: Al momento non ci sono disposizioni che vietino gli interventi sanitari.**
- Resta comunque il fatto che ridurre al minimo i contatti interpersonali nelle prossime settimane sarà garanzia di una maggiore efficacia delle misure di prevenzione di diffusione del virus, nonché una maggior tutela della salute di professionisti e pazienti o clienti. **È quindi suggerito, laddove possibile, di spostarsi da un setting vis à vis a uno online (colloqui telefonici, skype, videochiamate, whatsapp...)**

Un caro saluto da tutto il nostro staff

Informazioni aggiornate al 11/03/2020