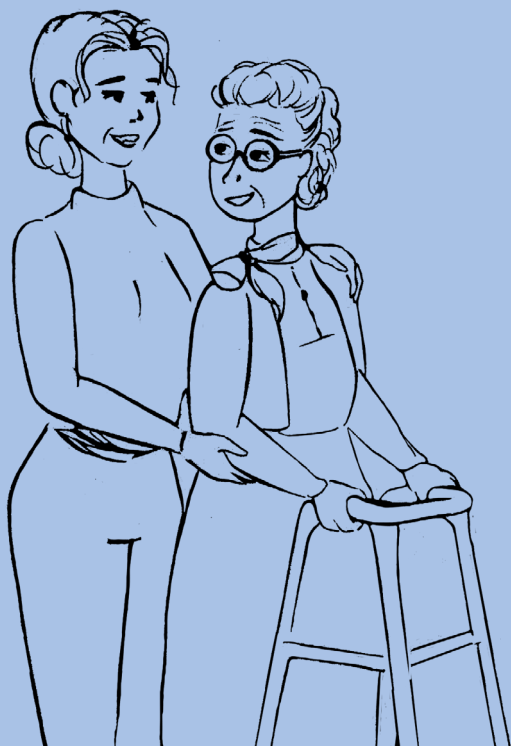


# Coronavirus

Guida pratica  
per chi si prende  
cura degli anziani



**Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG**



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

*Questa guida nasce per te, che ti prendi cura di una persona anziana.*

*Qui troverai alcune informazioni sul coronavirus e dei consigli da seguire.*

*Le informazioni ti permetteranno di migliorare le tue conoscenze sul Covid-19, o “nuovo coronavirus”, su come viene trasmesso e su quali sono i sintomi della malattia.*

*I consigli sui comportamenti da seguire in casa e fuori ti aiuteranno a proteggere la tua salute e quella della persona anziana di cui ti prendi cura.*

*Non spaventarti se all’inizio le regole ti sembreranno tante, difficili da ricordare, oppure faticose da mettere in pratica.*

*È normale che i cambiamenti nelle nostre abitudini causino stress. Senza fretta, leggi più volte la guida, e comincia a mettere in pratica quello che viene detto: in poco tempo queste indicazioni diventeranno parte delle tue abitudini di ogni giorno.*

***Insieme possiamo farcela.***

# Indice

<b>Che cos'è il Covid-19</b>	<b>4</b>
Quali sono i sintomi	5
Come viene trasmesso	6
<b>Mi prendo cura di una persona anziana. Cosa posso fare</b>	<b>7</b>
1. Esci meno possibile	8
2. Quando sei fuori casa	10
3. Quando sei in casa	12
<b>Cosa devo fare se ho il dubbio che ci siamo ammalati di coronavirus?</b>	<b>16</b>
<b>Non potrò far uscire di casa la persona di cui mi occupo. Cosa posso fare?</b>	<b>18</b>
<b>Non posso uscire di casa. Cosa posso fare?</b>	<b>20</b>
<b>Approfondimenti</b>	
Lavare le mani	22
Usare la mascherina	24
Usare i guanti monouso	26
L'igiene domestica	29
Qualità dell'aria	29
Igiene degli ambienti	30
<b>Contatti e link</b>	<b>31</b>

# Che cos'è il COVID-19 o “nuovo coronavirus”

**Covid-19** è la malattia provocata dal virus **SAR-CoV-2**, oggi anche detto, più semplicemente “coronavirus”.



# Quali sono i sintomi del coronavirus

La malattia può colpire le persone in modo diverso; a volte una persona contagiata non mostra nessun sintomo.

Altre volte, i sintomi sono simili al raffreddore o all'influenza:

- **febbre**
- **dolori muscolari**
- **congestione nasale**
- **mal di gola**
- **tosse**
- **difficoltà a respirare**
- **infiammazione degli occhi**
- **diarrea**
- **mal di testa**
- **perdita dell'olfatto**
- **perdita del gusto**

In alcuni casi l'infezione può provocare gravi polmoniti, che possono anche portare alla morte. Questo avviene più spesso nelle persone con problemi di salute e negli anziani.

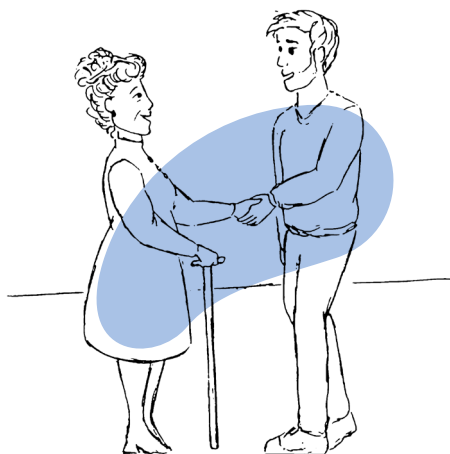
## Come viene trasmesso il coronavirus

Il virus si trasmette attraverso piccolissime goccioline di saliva che si diffondono nell'aria quando parliamo, starnutiamo, tossiamo. Ci si infetta quando le goccioline di saliva che contengono il virus vengono a contatto con le mucose di bocca, naso e occhi (per questo è importante mantenere la distanza di almeno un metro).

Le goccioline di saliva di una persona infetta possono anche finire sulle mani, sulle superfici e sugli oggetti vicini. Anche in questo modo si può trasmettere il virus (per questo è importante lavarsi spesso le mani).



# Mi prendo cura di una persona anziana Cosa posso fare per proteggere entrambi dal coronavirus



## **Prima di tutto, proteggi te stesso:**

1. Esci di casa il meno possibile: non uscire è il modo più efficace per non essere contagiati ([pag 8](#))
2. Se sei costretto a uscire, segui i consigli per quando sei fuori casa ([pag 10](#))
3. Quando sei in casa, segui i consigli per quando sei in casa ([pag 12](#))

# 1. Esci di casa il meno possibile

Tutti noi usiamo ogni giorno dei prodotti indispensabili, come gli alimenti, le medicine, i prodotti per la pulizia della casa, ecc.

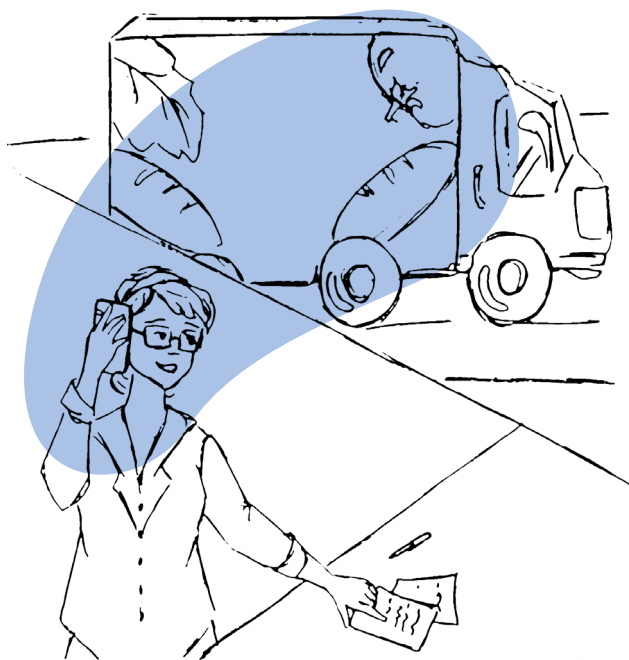
Se i parenti della persona di cui ti occupi non possono portarti a casa tutto quello che serve, puoi trovare altre soluzioni:

- I prodotti alimentari e per la pulizia possono essere ordinati online oppure al telefono: chiedi al tuo supermercato se può consegnare la spesa a casa.

*Ricorda che sul sito web del tuo Comune puoi trovare l'elenco dei negozi, mercati e supermercati che consegnano la spesa a domicilio.*

- Molte farmacie consegnano i medicinali direttamente a casa; chiedi alla tua farmacia. Acquista una scorta di medicinali per almeno due settimane: così non rimarrai senza, in caso di ritardi nella consegna.





- Non devi andare dal medico per le ricette: puoi telefonare o mandargli una e-mail. Il medico invierà il numero di ricetta elettronica (NRE) con una e-mail o un messaggio sul telefonino.

Ricorda: in caso di necessità, la **Croce Rossa Italiana** può portare a casa **gratuitamente farmaci e prodotti alimentari**.

La Croce Rossa risponde tutti i giorni della settimana, 24 ore su 24, al numero gratuito **800 06 55 10**.

## 2. Consigli per quando sei fuori casa



- Mantieni almeno un metro di distanza dalle altre persone.
- Evita abbracci e strette di mano.
- Metti la mascherina chirurgica, se devi entrare in un luogo chiuso frequentato da altre persone. In ogni caso, segui le indicazioni della tua Regione e del tuo Comune (in alcune zone, se esci di casa la mascherina è sempre obbligatoria). Le mascherine si comprano in farmacia (vedi l'approfondimento su come usare la mascherina, [pag 24](#)). Cerca anche su internet: in alcune zone la Protezione Civile e il Comune le consegnano a casa a persone anziane e con

disabilità. Nel caso tu non riesca a trovare le mascherine chirurgiche, usa una mascherina di stoffa lavabile.

- Quando fai la spesa al mercato, al supermercato oppure in farmacia, potrebbero chiederti di mettere i guanti monouso: vedi gli approfondimenti su come usare i guanti a [pag 26](#).
- Utilizza spesso i prodotti igienizzanti per le mani a base di alcol (con concentrazione di alcol al 70%), soprattutto dopo il contatto con oggetti toccati continuamente da altre persone (ad esempio, i carrelli della spesa, le maniglie sui mezzi pubblici, i pulsanti dell'ascensore, ecc).
- Non toccarti mai la bocca, il naso e gli occhi con le mani.
- In caso di starnuti o colpi di tosse, copri la bocca e il naso con un fazzoletto di carta: dopo averlo usato gettalo subito fra i rifiuti indifferenziati (se non hai un fazzoletto di carta non usare le mani, ma copri la bocca e il naso con l'incavo del braccio piegato).
- Appena rientri a casa, lavati subito bene le mani (leggi l'approfondimento su come lavare le mani, [pag 22](#)).

## 3. Consigli per quando sei in casa

Le persone anziane hanno spesso bisogno di aiuto per alzarsi, camminare, mangiare e lavarsi.

È quindi necessario avvicinarsi a loro e non è possibile mantenere un metro di distanza.

**Perciò è importante seguire queste indicazioni:**

- Usa la mascherina chirurgica accuratamente posizionata sul viso ogni volta che ti avvicini alla persona anziana. Anche l'anziano, quando ha febbre e sintomi simili a quelli del raffreddore o dell'influenza, dovrebbe mettere la mascherina, se non gli causa fastidio (leggi l'approfondimento su come usare la mascherina, [pag 24](#)). Nel caso tu non riesca a trovare le mascherine chirurgiche, usa una mascherina di stoffa lavabile.



- Usa la mascherina anche quando tocchi oggetti che saranno utilizzati dalla persona anziana (come ad esempio la biancheria da letto, gli asciugamani, le stoviglie, ecc) o che vengono dall'esterno della vostra casa (posta, pacchi, spesa, ecc).

***Ricorda: le mascherine vanno cambiate ogni giorno. Se hai la mascherina chirurgica, quando hai finito di usarla mettila in un sacchetto di plastica, chiudilo e gettalo fra i rifiuti indifferenziati. Se hai la mascherina lavabile, lavala con cura e falla asciugare bene prima di usarla di nuovo (leggi l'approfondimento su come usare la mascherina, pag 24).***

- Lavati spesso le mani (leggi l'approfondimento su come lavare le mani). Ricorda che le mani vanno sempre lavate prima e dopo la preparazione dei cibi (per comodità, puoi mettere anche in cucina del sapone per le mani), prima e dopo il contatto con l'anziano, prima e dopo averlo aiutato a prendere le medicine, a mangiare e a bere, a lavarsi e ad usare i servizi igienici. Quando non puoi usare acqua e sapone, usa prodotti igienizzanti per le mani a base di alcol (con concentrazione di alcol al 70%).
- Assicurati che la persona anziana si lavi spesso e bene le mani; se non può farlo da sola, lavale le mani più volte al giorno.
- Durante i pasti non utilizzare le stesse posate, bicchieri e piatti usati dalla persona anziana: ciascuno usa le proprie.
- Disinfetta con cura i bagni di casa prima e dopo ogni utilizzo (vedi i consigli per l'igiene degli ambienti di casa, [pag 27](#)). Se possibile, non usare lo stesso bagno della persona anziana. Se c'è un solo bagno, ognuno deve usare la sua

biancheria (asciugamani, teli da bagno, accappatoi). Gli asciugamani vanno cambiati quando sono bagnati e, comunque, almeno una volta al giorno.

- Tieni gli spazzolini da denti in bicchieri diversi.
- Quando prepari i cibi, ricordati di lavare sempre bene sotto l'acqua corrente gli alimenti da mangiare crudi (come insalata, frutta, ecc). Se vuoi usare disinfettanti, usa solo quelli per alimenti, segui attentamente le istruzioni sulla etichetta e ricordati di sciacquare bene i cibi sotto l'acqua corrente per togliere ogni traccia di disinfettante.
- Cuoci sempre bene i cibi (come carne, pesce e uova) che derivano dagli animali.
- Apri spesso le finestre e fai cambiare l'aria nelle stanze.
- Pulisci ogni giorno i pavimenti, i bagni e tutte le superfici che vengono toccate spesso: se possibile con candeggina diluita, oppure con i normali prodotti detergenti e poi con alcol al 70% (leggi i consigli per l'igiene degli ambienti domestici, [pag 27](#)).



### **Cosa devo fare se ho il dubbio che io, o la persona anziana di cui mi occupo, ci siamo ammalati di coronavirus?**

I sintomi della malattia sono diversi, più o meno gravi, a volte simili a quelli del raffreddore o dell'influenza.

In ogni caso, se tu o la persona anziana avete:

- febbre
- dolori muscolari
- congestione nasale
- mal di gola
- tosse
- difficoltà a respirare
- infiammazione degli occhi
- diarrea
- mal di testa
- perdita dell'olfatto
- perdita del gusto

chiama i familiari della persona anziana oppure il medico di famiglia.



**Ricorda: se tu o la persona anziana avete sintomi, non andare subito al pronto soccorso o all'ambulatorio medico. Chiama prima il tuo medico: lui ti dirà cosa fare.**

Se non riesci a parlare con il medico, e non puoi chiedere aiuto ai familiari della persona di cui ti prendi cura, chiama la guardia medica o il numero verde regionale (lo trovi sul sito del Ministero della Salute [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)). Chiama il **112** o il **118** solo se strettamente necessario (febbre alta e difficoltà a respirare). I principali numeri di emergenza sono riportati a [pag 31](#).



**Non potrò, per un lungo periodo di tempo, far uscire di casa la persona di cui mi occupo.**

**Questo potrebbe crearle stress e renderla nervosa. Cosa posso fare?**

Spiega all'anziano con parole semplici ciò che sta succedendo a causa del coronavirus; fagli capire che restare in casa è necessario per proteggere la salute di tutti. Anche la mascherina può proteggere dalla malattia.

Rassicura l'anziano che questo momento passerà: torneremo tutti ad uscire, a incontrare gli altri e a riprendere le nostre abitudini.

Se l'anziano è preoccupato per la sua salute, sia dal punto di vista fisico che da quello psicologico, ascoltalo e fagli capire che per te il suo benessere è importante: potete

insieme parlarne al telefono con il vostro medico, o chiamare i numeri che offrono gratuitamente un aiuto psicologico per chi è in difficoltà (vedi [pag 32](#)).

Ripeti le spiegazioni ogni volta che serve, con calma.

Se può essere utile, comunica con l'anziano anche scrivendo, o usando delle immagini (ad esempio, l'immagine di una persona che si lava le mani può essere messa vicino al lavandino usato dall'anziano). Oppure fai da esempio e, mentre ti lavi le mani, chiedi all'anziano di fare come stai facendo tu.

Cerca di trasmettere tranquillità e serenità. Parla in modo lento e pacato senza alzare il tono della voce se l'anziano sente bene.



### **Non posso uscire di casa. Cosa posso fare per stare bene fisicamente e psicologicamente?**

Usa i social network (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp), le e-mail, le videochat e le telefonate e rimani in contatto con familiari, amici e conoscenti.

Ogni giorno, dedica il tuo tempo libero e fare cose che ti piacciono, come ascoltare musica, leggere, cucire...

Fai ginnastica ogni giorno.

Non trascurare il sonno: dormi le ore che ti servono per stare bene e mantieni orari regolari sia la sera, quando vai a letto, che la mattina, quando ti svegli.

Mangia in maniera regolare, non saltare i pasti e scegli cibi sani (ricorda di mangiare ogni giorno anche frutta e verdura).

Esponiti al sole nelle ore meno calde della giornata: fa bene alla salute e all'umore. Proponi la stessa cosa anche alla persona di cui ti prendi cura.

È importante che tu sia sempre informato sul coronavirus, ma non deve essere l'unico argomento di tuo interesse. In televisione e sui social network puoi trovare tanti argomenti per distrarti.

Se vuoi sapere di più sul coronavirus, fidati solo di quello che viene detto sui siti web affidabili ([Organizzazione Mondiale della Sanità](#), [Ministero della Salute](#), [Istituto Superiore di Sanità](#), [Protezione Civile](#)) e nei telegiornali nazionali e regionali.

L'isolamento in cui ci troviamo e la paura di ammalarci creano ansia e paura in tutti noi; provare queste emozioni è normale. Se, però, senti il bisogno di un aiuto psicologico, ricorda che ci sono dei numeri di ascolto proprio per queste necessità (vedi [pag 32](#)).

# APPROFONDIMENTO

## Come lavare le mani

***Tutto il lavaggio deve durare circa 60 secondi***

1. Come prima cosa bagna le mani con l'acqua.
2. Poi prendi un po' di sapone liquido e strofina l'interno delle mani una contro l'altra.
3. Continua a strofinare facendo attenzione a raggiungere ogni parte (il palmo, il dorso, tutte le dita, e le unghie).
4. Risciacqua bene le mani con l'acqua, e asciugale bene.
5. Se sei fuori casa e trovi la carta asciugamani, dopo aver lavato e asciugato le mani, usa lo stesso pezzo di carta per chiudere il rubinetto dell'acqua e per toccare eventuali altri oggetti (come la maniglia della porta e l'interruttore della luce); poi butta la carta nei rifiuti indifferenziati senza toccare altro.
6. Una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

**Ricorda: le unghie tagliate corte si puliscono, e restano pulite, più facilmente.**

**Come lavarsi le mani con acqua e sapone?**

**LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!**

**CCM**  
Centro Nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie

**Durata dell'intera procedura: 40-60 secondi**

- 

Bagna le mani con l'acqua
- 

applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani
- 

friziona le mani palmo contro palmo
- 

il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa
- 

palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro
- 

dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro
- 

frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa
- 

frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa
- 

Risciacqua le mani con l'acqua
- 

asciuga accuratamente con una salvietta monouso
- 

usa la salvietta per chiudere il rubinetto
- 

...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

**WORLD ALLIANCE FOR PATIENT SAFETY**  
WHO acknowledges the Italian Universities of Genoa (IUGG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.  
October 2010, version 1.

**World Health Organization**

All materials generated have been reviewed by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. It is recommended that the World Health Organization be held liable for damages arising from its use.

Come lavarsi le mani con acqua e sapone. [Link al Poster](#)

Come lavarsi le mani con acqua e sapone o soluzione alcolica.

[Link al Video](#)

# APPROFONDIMENTO

## Come usare la mascherina



Metti la mascherina chirurgica dopo avere lavato bene le mani.

Copri bocca, naso e mento, facendola aderire al volto (se hai la barba la mascherina potrebbe non aderire bene al tuo viso).

Non toccare la mascherina mentre è sul tuo viso; se questo succede, lavati bene le mani.

***Ricorda: la mascherina va cambiata ogni giorno e, comunque, ogni volta che diventa umida, sporca oppure è danneggiata.***



Quando togli la mascherina, prendila dall'elastico e non toccare la parte esterna che copre bocca, naso e mento. Mettila in un sacchetto di plastica, chiudi il sacchetto e gettalo fra i rifiuti indifferenziati.

Se invece hai la mascherina lavabile, lavala con cura con un detersivo igienizzante e falla asciugare bene prima di usarla di nuovo.

***Ricorda: oltre a usare la mascherina, copri il naso e la bocca quando tossisci e starnutisci, e lavati bene e spesso le mani.***

# APPROFONDIMENTO

## Come usare i guanti monouso



Prima di mettere i guanti, lavati bene le mani. Se non sei a casa, disinfetta le mani con gel a base di alcol (vedi l'approfondimento su come igienizzare le mani e la casa).

Quando togli i guanti, rivoltali su sé stessi mentre li sfili dalle mani: la parte esterna deve andare all'interno.

Mettili in un sacchetto di plastica, chiudilo e buttalo fra i rifiuti indifferenziati.

Subito dopo lavati bene le mani, o disinfettale con gel a base di alcol.

***Come usare i guanti monouso:***

[Link al video](#)

# APPROFONDIMENTO

## Consigli per l'igiene domestica

### *Consigli per una buona qualità dell'aria*

Apri spesso le finestre dei vari ambienti (nei momenti di minore passaggio dei veicoli, se ti trovi in una zona trafficata). Fai attenzione: la persona anziana non deve essere esposta a improvvisi cambiamenti di temperatura e correnti d'aria.

Apri le finestre dopo l'uso di prodotti per la pulizia della casa. Questi prodotti spesso contengono sostanze irritanti o tossiche.

Negli ambienti senza finestre (come ripostigli, bagni, ecc.) utilizza, se presenti, gli aeratori (o ventilatori) per il ricambio d'aria (vedi come pulire le griglie e i filtri dell'aria, [pag 28](#)).

Regola temperatura e umidità dell'aria negli ambienti, utilizzando gli umidificatori in ceramica o elettrici, che vanno tenuti sempre puliti.

Se in casa si usano anche condizionatori o pompe di calore,

pulisci con regolarità i filtri (vedi sotto).  
Non usare i profumatori per l'ambiente: emettono sostanze chimiche dannose per la vostra salute e per l'ambiente.

### *Come cambiare l'aria di casa?*

[Link al video](#)

## *Come pulire le griglie e i filtri dell'aria*

Le griglie di aeratori e ventilatori vanno pulite spesso. Se la griglia è smontabile, lavala con acqua e sapone disinfettante, poi togli ogni traccia di detergente e falla asciugare prima di rimontarla.

Se i filtri dei condizionatori e delle pompe di calore possono essere smontati dall'apparecchio, lavalvi con acqua e sapone disinfettante. Fai attenzione a togliere ogni traccia di detergente e falli asciugare prima di rimontarli.

Sia per gli aeratori che per i condizionatori e le pompe di calore, **non usare mai i detersivi e i disinfettanti direttamente sulle griglie e sui filtri se queste non sono smontabili**. In questo caso puliscili e disinfettali con un panno inumidito con alcol al 70%.

## Consigli per l'igiene degli ambienti domestici

Pulisci ogni giorno le superfici toccate più spesso (come porte, finestre, maniglie, tavoli, interruttori della luce, servizi igienici, rubinetti, lavandini, sedie e poltrone, telefoni cellulari, telecomandi, ecc).



Quando usi i prodotti per la pulizia, segui le indicazioni riportate sull'etichetta.

Non mescolare mai fra loro i prodotti detergenti o igienizzanti (come, ad esempio, per i detersivi per i panni e i prodotti smacchianti o igienizzanti per il bucato) se non è indicato nell'etichetta.

Usa tutti i prodotti con prudenza, indossando sempre i guanti, ed evitando schizzi durante la pulizia.

Per igienizzare le superfici lavabili in casa, come pavimenti, lavandini e sanitari, usa candeggina diluita in acqua oppure utilizza alcol al 70%.

***Attenzione, i prodotti come la candeggina (a base di cloro) non sono utilizzabili su tutti i materiali: acciaio, poliuretano, ferro e metalli in genere e legno non vanno puliti con candeggina. Per queste superfici usa detergenti specifici.***

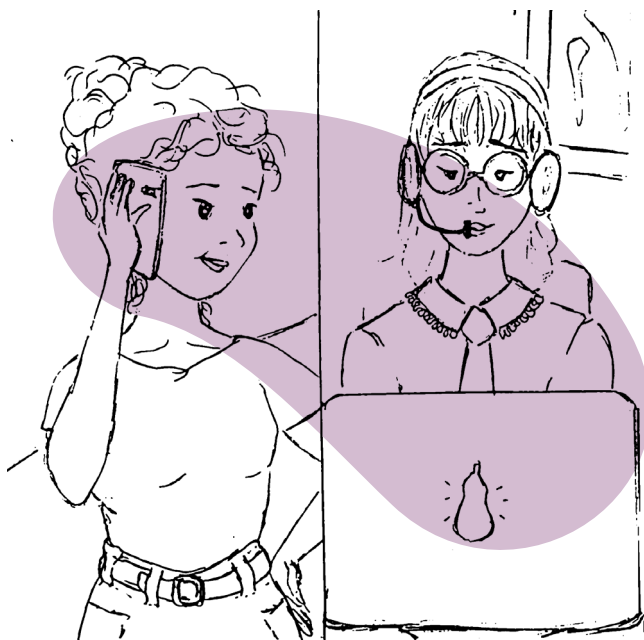
## ***Come si prepara la candeggina diluita***

Per igienizzare pavimenti, lavandini e sanitari, diluisci un bicchiere di candeggina (circa 200 ml) in 2 litri d'acqua.

Per igienizzare le altre superfici lavabili diluisci un bicchiere di candeggina (circa 200 ml) in 6 litri d'acqua: otterrai candeggina più diluita.

Per igienizzare piccole superfici che possono essere danneggiate dalla candeggina usa l'alcol: acquista l'alcol etilico denaturato (di colore rosa) con una concentrazione al 70%. Leggi l'etichetta per controllare che sia adatto alla superficie che vuoi pulire. Quindi usalo direttamente, senza diluirlo.

# CONTATTI&INFORMAZIONI



## Se hai difficoltà con la lingua italiana:

- chiama al telefono amici o parenti più pratici di te, e chiedi loro di aiutarti
- chiama o, scrivi una e-mail, al **CEPSAG** (Centro di Ricerca Promozione e Sviluppo dell'Assistenza Geriatrica Università Cattolica del Sacro Cuore, Roma)  
dal Lunedì al Venerdì, ore 9.00 - 12.00.  
Tel: **06/30156695**  
E-mail: **info.cepsag@gmail.com**

## Se hai bisogno di aiuto per la tua salute o per la salute della persona di cui ti prendi cura:

- Numero di pubblica utilità del Ministero della Salute: **1500**
- Numeri d'emergenza, solo in caso di grave necessità: **112**, oppure **118**
- Croce Rossa Italiana: **800 06 55 10**
- Numeri messi a disposizione dal tuo Comune e dalla tua Regione

## Se hai bisogno di un aiuto psicologico:

- Numero verde **800 991 414** per gli anziani: è attivo tutti i giorni (compresi il sabato e la domenica), dalle ore 14 alle ore 19
- Numero verde **800 065 510** della Croce Rossa Italiana: offre supporto psicologico ai cittadini di ogni fascia d'età.
- Pagina web del Ministero della Salute che riporta le iniziative, nazionali e regionali, di sostegno psicologico alla popolazione: [Link al sito.](#)



## Se vuoi saperne di più

Ministero della Salute:

[www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)

Istituto Superiore di Sanità:

[www.iss.it/coronavirus](http://www.iss.it/coronavirus)

[www.epicentro.iss.it/coronavirus](http://www.epicentro.iss.it/coronavirus)

Sito dell'Organizzazione Mondiale della Sanità:

[www.who.int](http://www.who.int)

Sito web del Progetto Casa Si Cura -  
Campagna sulla salute e sicurezza  
per i collaboratori domestici stranieri  
in Italia:

[Link al sito](#)

Pagina web del Consiglio Nazionale  
dell'Ordine degli Psicologi con  
suggerimenti per la gestione  
delle emozioni negative legate  
all'emergenza sanitaria:

[www.psy.it/psicologi-contro-la-paura](http://www.psy.it/psicologi-contro-la-paura)

*Tutti questi  
comportamenti  
proteggeranno la tua  
salute e quella della  
persona di cui ti prendi  
cura.*

*Il coronavirus sarà  
un problema che ci  
accompagnerà per molti  
mesi. Quindi, le regole  
igieniche e i consigli di  
questa guida dovranno  
diventare parte del  
nostro modo di vivere,  
anche quando potremo  
di nuovo uscire di casa  
e riprendere, almeno in  
parte, le nostre abitudini.*

***Insieme  
possiamo  
farcela.***

## **Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG**

Ilaria Palazzesi, Claudia Giacomozzi, Carla Faralli,  
Francesco Martelli, Graziano Onder, Paolo D'Ancona,  
Annalisa Pantosti, Angela Spinelli, Barbara De Mei, Silvio  
Brusaferro, ***Istituto Superiore di Sanità (ISS), Roma***

Sergio Iavicoli, Marta Petyx, Antonio Valenti, Emilia Paba,  
Matteo Ronchetti, ***Istituto Nazionale per l'Assicurazione  
contro gli Infortuni sul Lavoro (INAIL), Roma***

Flavia Caretta, ***Centro di Ricerca Promozione e Sviluppo  
dell'Assistenza Geriatrica (CEPSAG), Università Cattolica  
del Sacro Cuore, Roma***

Marco Musumeci, ***USL Umbria 2, Spoleto***

### **Progetto grafico e web design**

Gaia Stirpe, Giacomo Fabbri,  
Maria Cristina Ferretti

### **Comunicazione e disseminazione**

ISS, INAIL, CEPSAG