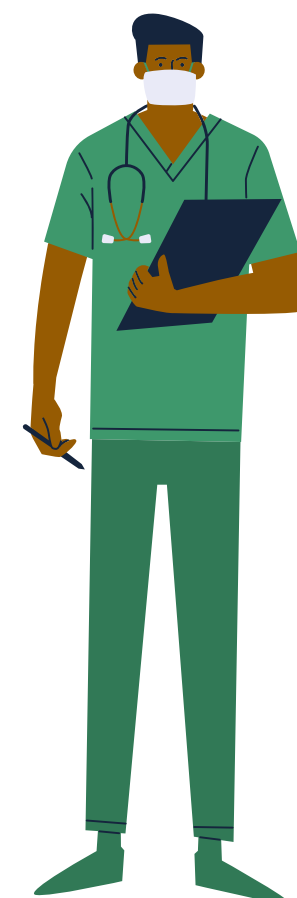
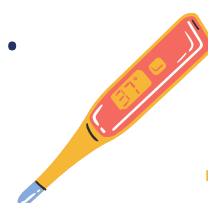


INFORMAZIONI RELATIVE ALL'EMERGENZA COVID-19

Aggiornato al 30 marzo 2020

A CHI POSSO RIVOLGERMI SE NON MI SENTO BENE?

Se hai sintomi quali febbre sopra i 37,5° C e/o difficoltà a respirare non andare dal medico o al pronto soccorso, piuttosto telefona al tuo medico di famiglia o al pediatra. Per evitare ulteriori ed eventuali rischi di contagi, l'assistenza sanitaria verrà fornita a distanza.



SE NON HO UN MEDICO DI FAMIGLIA O UN PEDIATRA A CHI POSSO TELEFONARE?

Telefona al numero verde gratuito del Ministero della Sanità (solo per urgenze): **1500**

Oppure Telefona a uno dei numeri per le emergenze: **112 o 118**

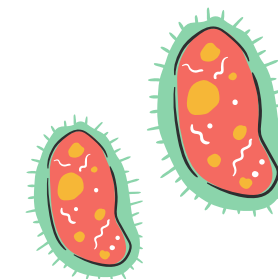
Oppure telefona i seguenti numeri, a seconda della Regione Italiana in cui ti trovi:

- Basilicata **800 99 66 88**
- Calabria **800 76 76 76**
- Campania **800 90 96 99**
- Emilia-Romagna **800 033 033**
- Friuli-Venezia Giulia **800 500 300**
- Lazio **800 11 88 00**
- Lombardia **800 89 45 45**
- Marche **800 93 66 77**
- Piemonte **800 19 20 20 / 800 333 444**
- Provincia autonoma di Trento **800 86 73 88**
- Puglia **800 713 931**
- Sardegna **800 311 377**
- Sicilia **800 45 87 87**
- Toscana **800 55 60 60**
- Trentino-Alto Adige **800 751 751**
- Umbria **800 63 63 63**
- Val d'Aosta **800 122 121**
- Veneto **800 46 23 40**



Al telefono ti risponderanno degli operatori specializzati che ti chiederanno delle informazioni sul tuo stato di salute per capire come aiutarti. **Anche se non hai il permesso di soggiorno, il codice fiscale, la carta di identità o altri documenti di identità ti sarà fornito aiuto e nessun operatore sanitario potrà denunciarti!**

COVID-19: COSA STA SUCCEDENDO IN ITALIA?



Il nuovo coronavirus, che causa la malattia infettiva cosiddetta COVID-19, si diffonde da una persona già contagiata attraverso le goccioline provenienti dal naso e dalla bocca, prodotte quando quella persona tossisce, starnutisce, parla o respira. Il Corona virus può infettare ciascuno di noi, al di là dell'età, della nazionalità, del colore della pelle, del genere e della religione!

Il problema più grave che l'epidemia di coronavirus sta provocando è la crisi del sistema sanitario nelle zone più colpite come Lombardia, Veneto, Emilia-Romagna, Piemonte ma il problema di sta ponendo in tutta Italia. È quindi di fondamentale importanza, per la nostra salute e quella di chi ci sta intorno, **rispettare le disposizioni previste dal Governo italiano che hanno proprio l'obiettivo di limitare la circolazione delle persone su tutto il territorio nazionale, se non per quanto è strettamente necessario.**

Tali disposizioni verranno sospese una volta che l'emergenza sarà sotto controllo. Informati continuamente sulle disposizioni in essere perché potrebbero cambiare ogni settimana e visita il sito <http://www.integrazionemigranti.gov.it/Pagine/default.aspx> per aggiornamenti.

Le disposizioni prevedono che la persona si può spostare solo per i seguenti motivi:

- Motivi di salute urgenti e improrogabili
- Comprovate necessità lavorative
- Necessità quali l'acquisto di cibo, medicine o altri beni indispensabili



Per garantire che queste disposizioni straordinarie vengano rispettate da tutti, le forze dell'ordine, la polizia municipale, l'esercito operano controlli in strada o nelle piazze, a persone in movimento a piedi, sui mezzi pubblici o su mezzi privati.

Quando si viene fermati, è necessario compilare una autodichiarazione per giustificare il motivo per il quale ci si sta spostando, compilando e firmando un modulo stampato, scaricabile a questo link:

https://www.interno.gov.it/sites/default/files/allegati/nuovo_modello_autodichiarazione_26.03.2020_editabile.pdf

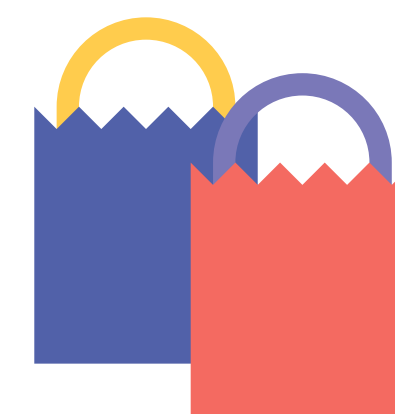
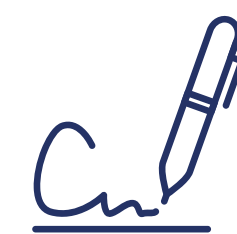
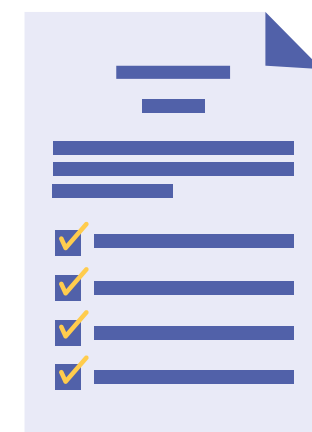
È molto importante che ciò che si dichiara sia corrispondente ad un reale motivo di necessità, perché verranno fatti dei controlli e **in caso di dichiarazione falsa o di un motivo non necessario si rischia di dover pagare una somma da € 400 a € 3.000.**

Per le persone in quarantena, poiché positive al virus, che violino il divieto assoluto di allontanarsi dalla propria abitazione o dimora, è previsto l'arresto da 3 a 18 mesi ed un'ammenda da euro 500 a 5000".

Se si esce di casa per andare a lavorare, è necessario portare con sé una dichiarazione del proprio datore di lavoro e/o contratto di lavoro e fornire in alcuni casi un recapito telefonico del datore di lavoro e/o dell'azienda/ente/cooperativa per la quale si lavora.

Se si esce di casa per motivi di salute, è necessario portare con sé il certificato medico o un altro documento che dimostri il motivo di necessità di assistenza sanitaria

Se si esce di casa per andare a fare la spesa, è raccomandato recarsi nel punto vendita più vicino alla propria abitazione e conservare lo scontrino fiscale per ulteriori controlli da parte delle autorità



COSA CAMBIA NELLA MIA VITA QUOTIDIANA?

Molti servizi pubblici sono stati ridotti per permettere agli operatori di lavorare da casa.

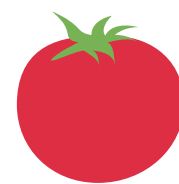
Gli Uffici Immigrazione delle Questure sono chiusi: il rilascio o il rinnovo dei permessi di soggiorno sono sospesi; tuttavia i permessi di soggiorno in scadenza tra il 31 gennaio e il 15 aprile 2020 saranno validi fino al 15 giugno 2020; la domanda di rinnovo dovrà essere effettuata dopo tale data. È tuttora possibile chiedere in Questura un appuntamento per la presentazione della richiesta di asilo. Le audizioni presso le Commissioni Territoriali per il Riconoscimento della Protezione Internazionale, i ricorsi presso i Tribunali, le procedure legate ai trasferimenti Dublino, alla cittadinanza ed al ricongiungimento familiare potrebbero essere sospesi o modificati finché la situazione non sarà rientrata nella normalità.

Le scuole di ogni ordine e grado sono chiuse: bambini e studenti rimarranno a casa finché non saranno riaperte. Le scuole si sono organizzate per attivare lezioni a distanza, cosicché gli studenti possano continuare a studiare, fare i compiti e seguire le attività didattiche.

Tanti negozi e attività commerciali sono chiusi. I servizi essenziali restano aperti con orari ridotti anche la domenica.

SONO APERTI:

Alimentari e supermercati
Farmacie
Tabacchi
Edicole
Lavanderie
Trasporti e carburanti
Banche e assicurazioni
Servizi agricoli e agroalimentari



Non preoccuparti, cibo, medicine e altri generi necessari saranno sempre disponibili, per cui non c'è bisogno di fare scorte.

SONO CHIUSI:

Scuole e università
Mercati su strada
Bar e pub
Ristoranti, gelaterie e pasticcerie
Parrucchieri, barbieri, estetisti
Parchi e giardini

Quando ti recherai presso i negozi aperti, troverai una fila di persone in attesa di entrare ad un metro di distanza, lo stesso si verificherà alla cassa. Questo potrà succedere anche davanti agli ospedali, ai distretti sanitari e agli ambulatori delle ASL. Segui sempre le indicazioni del personale che trovi all'ingresso e se hai dei dubbi chiedi informazioni.

Ricorda, comunque, che dovrai sempre rispettare la distanza di un metro tra te e la persona che ti precede anche quando ti sposterai a piedi.

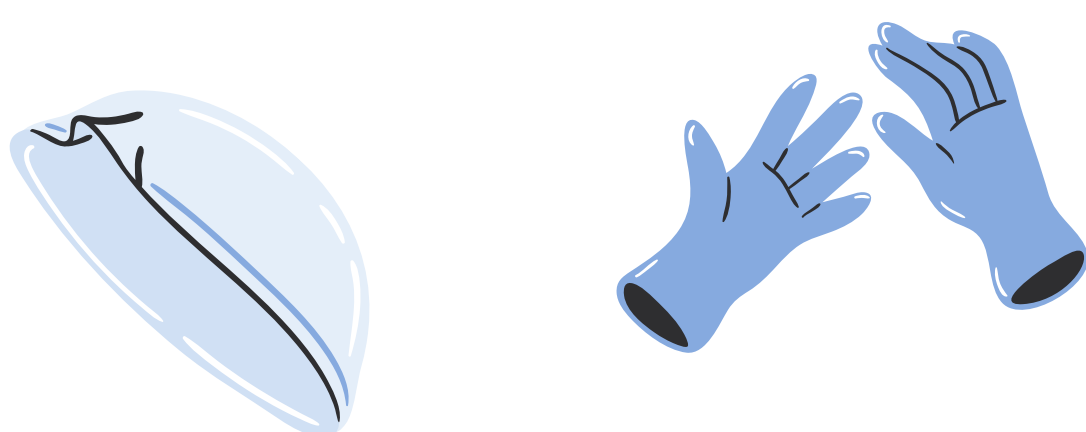
I viaggi da e per altri paesi stanno subendo restrizioni, limitazioni e cancellazioni sia dalle Autorità consolari che dalle compagnie aeree dovute alla situazione di emergenza.

Per il momento, non è possibile partecipare a funzioni religiose. Per avere informazioni su come puoi assolvere ai dettami della tua religione, verifica con il tuo ministro del culto.



IN CASA

Pulisci spesso le superfici e gli oggetti con disinfettanti a base di alcol e cloro e lavati spesso le mani. Ad oggi non c'è alcuna prova che il COVID-19 si trasmette dall'uomo agli animali domestici, né dagli animali domestici all'uomo.



SUL LUOGO DI LAVORO

Se il tuo lavoro non è stato sospeso, assicurati di lavorare mantenendo sempre almeno 1 metro di distanza dagli altri. Il datore di lavoro dovrebbe garantire ai propri dipendenti la fornitura di guanti e mascherine.

**COSA PUOI FARE PER AIUTARE?
SEGUI LE INDICAZIONI E CONDIVIDI QUESTE INFORMAZIONI CON
AMICI E FAMILIARI!**

Nuovo Coronavirus: cosa puoi fare per gestire meglio questa situazione?

L'emergenza legata al nuovo Coronavirus sta causando cambiamenti improvvisi e significativi nelle nostre vite ed è normale sentirsi impauriti, stressati, confusi, tristi o arrabbiati. In momenti difficili come questi è importante fare del nostro meglio per prenderci cura di noi stessi e degli altri, ad esempio facendo scelte, grandi e piccole, che ci aiutano ad andare avanti nel miglior modo possibile. Di seguito puoi trovare alcuni suggerimenti utili per affrontare meglio questo periodo:

- Informati utilizzando fonti affidabili e segui gli aggiornamenti. Rifletti sulla tua situazione personale e organizzati, adottando le misure necessarie per garantire la tua sicurezza. Prepara un piano che preveda cosa fare e chi contattare nel caso in cui tu abbia bisogno di aiuto.
- Stai in contatto con persone a cui tieni e di cui ti fidi. Assicurati di dormire e riposarti in modo adeguato. Inserisci delle pause nel corso della giornata e fai cose che ti piacciono.
- Evita la ricerca continua di informazioni, riduci al minimo l'utilizzo di media e social. Una volta acquisite le informazioni di base necessarie a gestire l'emergenza, controlla gli aggiornamenti su siti istituzionali e fonti affidabili quali, per esempio, il Ministero della Salute (<http://www.salute.gov.it/portale/home.html>), o l'Istituto Superiore di Sanità (<https://www.iss.it/>)
- Prenditi cura di te stesso e di quello che ti circonda, ad esempio mangiando in modo sano, mantenendo uno stile di vita attivo e tenendo in ordine la casa. Se devi rimanere in casa, organizza il tuo spazio personale e, nel caso in cui tu abiti con altre persone, mettiti d'accordo sulla gestione degli spazi comuni.
- Utilizza i mezzi informatici a distanza per continuare a frequentare amici e per il tempo libero. Usa la creatività in casa e prova ad immaginare cosa desideri fare appena questa situazione sarà superata.
- Ricorda in che modo hai superato momenti difficili in passato e adatta le stesse modalità al momento presente. Chiedi aiuto quando ne hai bisogno e offri il tuo aiuto quando puoi.



Suggerimenti per aiutare i bambini ad affrontare questa situazione:

I tuoi bambini hanno bisogno di maggiori attenzioni durante questi momenti difficili. Assicurati di far sentire loro il tuo affetto, di ascoltarli e di parlare loro trasmettendo sicurezza e supporto. Spiega loro cosa sta succedendo e cosa possono fare in questa situazione in modo che possano comprendere e restare sereni e fiduciosi. Utilizza parole semplici ed esempi creativi per aiutare i bambini ad adattarsi alla situazione.

Presta attenzione alle reazioni dei bambini e resta un esempio positivo per loro. Aiutali a sentirsi al sicuro mantenendo una routine quotidiana e favorendo i momenti di gioco. Se devi rimanere in casa con loro, ricrea una situazione di normalità suddividendo il tempo a disposizione tra i momenti dedicati al gioco, allo studio e al riposo. Presta attenzione alle informazioni con le quali i tuoi figli possono entrare in contatto attraverso i media, i social media e altre fonti esterne e al modo in cui possono influire sul loro benessere.

È raccomandabile che nelle situazioni di emergenza i figli stiano con i loro genitori o con le persone che se ne prendono abitualmente cura. Se è necessario separarli gli uni dagli altri, devono essere garantiti contatti regolari e forme di rassicurazione.

