

In casa segui anche queste regole

In bagno, per esempio, **usa un asciugamani e un accappatoio solo per te, tieni spazzolino e dentifricio in un bicchiere separato** e sciacqua lo spazzolino molto bene dopo esserti lavato i denti. Chiudi la tavoletta del gabinetto prima di tirare l'acqua. **Mantieni in ordine la tua cameretta. Apri la finestra per cambiare l'aria, più volte al giorno.**

Posso giocare?

Certo! Anzi, devi giocare!!! Fai attenzione a non stancarti troppo, soprattutto se hai la febbre! Per esempio **puoi disegnare, leggere, giocare con i videogames (non troppo però!).**

Posso continuare la scuola?

Anche se non puoi frequentarla è possibile **seguire a distanza le lezioni** e presto tornerai in classe.

Anche i miei genitori si sono ammalati.

Cosa succederà?

Non ti preoccupare: **il medico sa come aiutarli al meglio.**

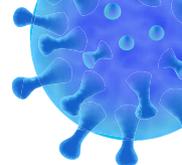
UN SUPER GRAZIE PER L'AIUTO CHE CI DARAI!!!

Coordinamento grafico-editoriale: Ufficio stampa, comunicazione e rapporti con l'Utenza Ausl Parma

Grafica e stampa: Coop. Soc. Cabiria - Parma



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma



HO PRESO IL CORONAVIRUS E ADESSO?

**Tanti consigli
per bimbi e giovanissimi
da leggere da soli
o con mamma e papà**



Ho preso il coronavirus e adesso?

Per prima cosa **ti verrà fatto un tampone**. Viene utilizzato un cotton fioc che metteremo nel tuo naso.

Se hai preso il coronavirus, il tampone è positivo. Può darsi che ti venga un po' di febbre o di tosse. Ma non ti preoccupare: **i tuoi genitori e il tuo pediatra sapranno curarti al meglio.**

Per evitare di contagiare altre persone **dovrai stare in casa per un po'.** Sappiamo che non sarà facile, ma **abbiamo bisogno della tua collaborazione:** dobbiamo fare tutti il nostro meglio e rispettare alcune regole. In questo modo non solo potrai guarire, ma **ci aiuterai a fermare il virus.**

Se invece hai avuto un compagno di classe o un amico che si è ammalato, ti verrà chiesto di stare in "quarantena": questo significa che dovrai stare a casa e rispettare le regole per proteggere la tua famiglia.

Posso uscire di casa?

Se sei positivo prima di uscire dovrai aspettare un paio di settimane circa, anche se stai bene. Dopo questi giorni, ti faremo un tampone, come quello che hai fatto all'inizio della malattia. Se il tampone è negativo, ti avviseremo e potrai uscire!

Posso invitare a casa i miei amici o i nonni?

No, fintanto che sei malato, è bene che solo la mamma o il papà si prendano cura di te. Il virus infatti è molto contagioso e potresti attaccarlo ad altre persone. Puoi però sentire i tuoi amici e i nonni al telefono tutte le volte che vuoi, magari con una bella videochiamata!

Ho un po' paura. È normale?

Non preoccuparti: è normale avere un po' di paura Parlane con la mamma o con il papà. I tuoi genitori, grazie anche ai consigli del tuo pediatra, sanno come prendersi cura di te! Con la tua pazienza ed attenzione tutto passerà in fretta.

Cosa devo fare per proteggere la mia famiglia?

L'igiene e la pulizia sono molto importanti per fermare il virus.

Le principali regole che devi rispettare sono:

- 1. Lava spesso e bene le mani.**
Spesso significa che dovrai lavarle dopo che sei stato in bagno, prima e dopo aver mangiato, tutte le volte che le hai sporche, dopo che hai tossito o starnutito.
Bene significa che devi usare acqua e sapone per circa un minuto (canta una breve canzoncina così saprai di averle lavate nel tempo corretto) oppure sfregale con il gel idroalcolico per 20-30 secondi.
- 2. Indossa la mascherina,** anche se è fastidiosa!
- 3. Non grattarti o non toccarti gli occhi e il viso** senza prima esserti lavato le mani.
- 4. Non condividere i tuoi giochi, il telefono e altri oggetti** che normalmente usi **con i tuoi familiari.**
- 5. Ricordati di stare il più possibile nella tua stanza.**

