

COME
**Mantenere
Se Stessi & gli Altri
in Buona Salute**



COME
Mantenere
Se Stessi & gli Altri
in Buona Salute





Le informazioni fornite hanno esclusivamente carattere informativo e non dovrebbero essere considerate un sostituto della consulenza medica professionale. Per qualsiasi domanda, rivolgersi sempre al proprio medico o ad altri professionisti sanitari qualificati.

Indice

Introduzione: Perché la Prevenzione È Importante	1
Salute Generale	3
Igiene Personale	4
Pulizia e Igienizzazione	7
Prodotti da Usare per l'Igienizzazione	8
Aree da Igienizzare	10
Occuparsi della Malattia o dei Suoi Sintomi	13
Isolamento	14
Epidemie	15
Contatto con le Persone	16
Mascherine	18
Guanti Monouso	22
Misure Precauzionali Supplementari	
a Casa e sul Lavoro	25
Quando Esci e Ritorni a Casa	27
Adesione a Norme e Linee Guida Locali	28
Sommario	29
Glossario	31



Introduzione: Perché la Prevenzione È Importante



Si ritiene che alcune malattie siano causate da batteri o virus dannosi, comunemente chiamati *germi*. Le infezioni causate da germi possono essere lievi, come il comune raffreddore, ma altre possono essere gravi o addirittura mortali, come l'influenza, l'intossicazione alimentare e la faringite streptococcica.

I germi possono essere passati da persona a persona, ad esempio quando si tossisce, si starnutisce o ci si stringe la mano. I germi possono essere trasmessi anche toccando qualcosa che è stato toccato da una persona infetta, come ad esempio il ripiano di un bancone o un animale domestico. La diffusione dei germi può avvenire anche attraverso il consumo di alimenti o bevande infetti. Anche il contatto con insetti o altri animali portatori di infezione può trasmettere i germi.

Che la malattia possa diffondersi non è un dato sconosciuto. Ciò che potrebbe non essere noto, tuttavia, è che esista la possibilità di contagio durante il periodo di incubazione: il periodo prima che la persona mostri dei sintomi e si renda conto di essere malata. Pertanto le precauzioni di sicurezza devono essere sempre in vigore per ridurre il rischio di diffusione di malattie.



L'attuazione delle linee guida essenziali contenute in questo opuscolo può prevenire che la malattia si verifichi in primo luogo. ■

Salute Generale

Il tuo corpo combatte naturalmente i germi e le tossine ambientali. Per salvaguardare e proteggere ulteriormente il tuo corpo dalle malattie, le seguenti precauzioni sono d'aiuto:

1. Dormi abbondantemente.
2. Mangia regolarmente pasti costituiti da alimenti nutritivi.
3. Fai esercizio fisico regolarmente.

Igiene Personale

Mantenere una buona igiene personale è un modo efficace per prevenire la diffusione di germi e per prevenire la trasmissione di malattie contagiose.

1. Lavati le mani.

Lavarsi le mani è uno dei modi più efficaci per prevenire la diffusione dei germi. Lavati le mani regolarmente, in particolare dopo le seguenti attività:



- a. Soffiarsi il naso, tossire o starnutire
- b. Usare il bagno
- c. Prima, durante e dopo la preparazione del cibo
- d. Prima e dopo i pasti
- e. Prima e dopo essersi presi cura di una persona malata
- f. Prima e dopo il trattamento di un taglio o di una ferita
- g. Dopo che ci si è occupati della spazzatura
- h. Dopo aver toccato un animale, il suo cibo o i suoi escrementi

Quando ti lavi le mani, usa sapone e acqua calda. Strofinale a fondo per almeno venti secondi, poi sciacquale e asciugale usando una salvietta pulita

oppure asciugale all'aria. Usa una salvietta per chiudere il rubinetto.

2. Usa igienizzanti per le mani.

Gli igienizzanti per le mani possono essere utilizzati, ma non sostituiscono il lavaggio delle mani. Si usano in aggiunta al lavarsi le mani o in una situazione in cui il sapone e l'acqua non siano disponibili. Usa un igienizzante per le mani con almeno il 60% di alcol.



3. Limita la condivisione di oggetti personali.

Per evitare la diffusione di germi, non condividere utensili, bicchieri, tazze o altre stoviglie. Non condividere neanche asciugamani, biancheria da letto, pettini, spazzole, rasoi o altri oggetti personali.

4. Evita di toccarti il viso con le mani.

La tua pelle funge da barriera contro i germi, tuttavia gli occhi, il naso e la bocca sono più vulnerabili. Lava le mani a fondo prima di toccarti il viso, di mangiare o di bere.



5. Copri bocca e naso quando tossisci o starnutisci.

Se tossisci o starnutisci, fallo in un fazzoletto o nel gomito per evitare che potenziali germi viaggino attraverso l'aria.

6. Evita le persone malate.

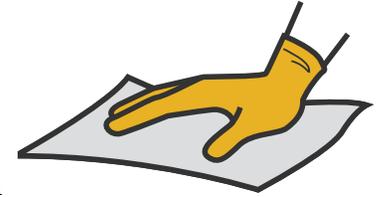
Evita il contatto con persone malate e insisti che si isolino dagli altri fino a quando non si siano riprese e non abbiano più sintomi.

7. Evita il contatto con animali domestici e altri animali quando sei malato.

Se, ad esempio, una persona malata accarezza il suo gatto o il suo cane, può lasciare germi sul pelo dell'animale e questi possono essere trasmessi ad altre persone che lo accarezzano in seguito. ■

Pulizia e Igienizzazione

Una corretta igiene costituisce una parte importante nel prevenire la diffusione di malattie contagiose. Un'area utilizzata da un gran numero di persone richiede una pulizia e un'igienizzazione frequenti.



Si può vedere lo sporco e pulirlo. Ma, sebbene la pulizia di uno spazio lo renda libero da sporco o da altre impurità, la pulizia da sola non eliminerà tutti i germi che potrebbero trovarsi su una superficie.

L'igienizzazione rimuove ciò che non può essere visto: organismi microscopici che causano malattie, come i batteri e i virus. Quindi, una volta che una superficie è stata pulita, è importante igienizzare tutte le superfici che vengono comunemente toccate in modo da mantenere un'igiene appropriata.

Prodotti da Usare per l'Igienizzazione

1. Per igienizzare una superficie utilizza un normale disinfettante, come il perossido di idrogeno. Utilizza una qualsiasi concentrazione tra il 3% (il comune tipo per uso domestico) e il 7,9%.



2. Un altro disinfettante efficace è l'alcol etilico o l'alcol denaturato. Utilizza prodotti a base di alcol con almeno il 70% di contenuto alcolico. *Non* utilizzare prodotti con un contenuto alcolico superiore al 90%, in quanto questi evaporeranno prima di uccidere i virus.
3. Puoi anche utilizzare una soluzione di candeggina e acqua composta da 20 ml di candeggina per 1 litro di acqua fredda. Nel preparare una soluzione con candeggina, controlla sempre la data di scadenza sul contenitore per assicurarti che la candeggina non sia scaduta.

Nota: non mescolare *mai* la candeggina con *nessun'*altra soluzione usata per pulire o con altri liquidi ad eccezione dell'acqua.

4. Leggi e attieniti sempre alle istruzioni del produttore per l'applicazione del prodotto disinfettante, compreso il periodo di tempo in cui deve essere lasciato su una superficie.

Aree da Igienizzare

1. Pulisci e igienizza superfici comuni che vengono toccate frequentemente e aree soggette a traffico intenso, a casa e sul posto di lavoro, diverse volte durante la giornata, a seconda della frequenza d'uso:

- Aree bambini
- Maniglie delle porte
- Corrimano
- Ripiani dei banconi
- Telefoni
- Scrivanie
- Tavoli
- Braccioli delle sedie
- Qualsiasi altra superficie comune che viene toccata frequentemente

2. Igienizza il tuo bagno (o bagni):

- Maniglie delle porte
- Superfici del lavandino
- Docce
- Water

3. Se utilizzi un veicolo per spostarti, disinfetta le superfici:

- Volante
- Maniglie delle portiere
- Qualsiasi altra superficie che viene toccata frequentemente ■



Occuparsi della Malattia o dei Suoi Sintomi

Se ti ammali o hai sintomi che indicano che potresti essere malato, evita il contatto con le altre persone e ricorri a cure mediche adeguate, secondo necessità.

Isolamento

Per *isolamento* si intende il separarsi dagli altri in modo che non avvenga nessuna trasmissione di germi.

Quando sei malato, o sospetti di essere malato, di una malattia trasmissibile, limita il contatto con gli altri. Non andare al lavoro oppure uscire in mezzo alla gente se puoi evitarlo.

A casa, puoi adottare misure per aiutare a ridurre al minimo i rischi per gli altri, qualora tu viva in alloggi condivisi:

Dormi in una stanza separata.

Utilizza un bagno diverso da quello delle altre persone nella casa.

Evita le aree comuni della casa.

Evita gli animali domestici.

Lava i tuoi indumenti e biancheria separatamente da quelli degli altri.

Utilizza piatti e utensili usa e getta. ■



Epidemie

Nel caso in cui si verifichi un'epidemia di malattia infettiva nella tua zona, ulteriori misure precauzionali dovrebbero essere intraprese sia a casa che al lavoro.



Contatto con le Persone

Durante un'epidemia di malattia infettiva, evita il contatto fisico con altre persone, compresi i seguenti tipi di contatto:



Stringersi la mano



Dare il cinque



Battere il pugno



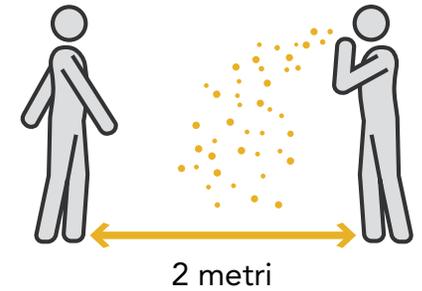
Baciare



Abbracciarsi

Limitazione dei Contatti Sociali

Poiché i germi possono diffondersi attraverso la tosse e gli starnuti, è opportuno mantenere una distanza di almeno due metri tra te e le altre persone durante un'epidemia.



Mantenere una certa distanza quando si comunica con le altre persone, quando si mangia o quando si interagisce in altri contesti sociali, contribuirà a proteggere dalle malattie sia te che gli altri.

Mascherine

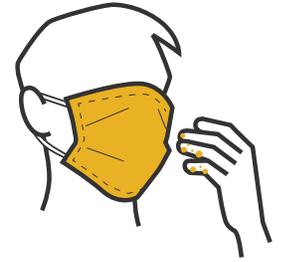
Le mascherine possono aiutare a limitare la diffusione dei germi quando una persona malata parla, tossisce o starnutisce. Indossando queste mascherine, le persone malate possono aiutare a prevenire la diffusione di malattie ad altri.

Se sei malato di una malattia trasmissibile o sospetti di esserlo, indossa una mascherina.

Essendo che potresti essere contagioso senza nemmeno saperlo o senza mostrare alcun sintomo, indossa sempre una mascherina quando sei in presenza di anziani o di persone con problemi di salute al fine di ridurre la diffusione dei germi.

Indossa una mascherina anche in caso ci sia la possibilità di entrare in contatto con persone infette.

C'è un altro scopo a cui può servire una mascherina: può aiutarti a evitare che tu ti tocchi la bocca o il naso.



Per esempio, se tocchi una superficie che è stata contaminata da una persona malata che l'aveva toccata prima di te, i germi ti finiranno sulle mani. Se poi ti tocchi il naso o la bocca con la mano, questi germi entreranno nel tuo corpo e ti infetteranno. Questo è uno dei modi principali in cui i germi possono diffondersi.

Quindi una mascherina può aiutare a prevenire l'infezione in quanto è meno probabile che tu ti tocchi la bocca e il naso quando ne indossi una.

Le mascherine dovrebbero essere cambiate, come minimo, una volta al giorno o non appena diventano umide o sporche.

Come Indossare la Mascherina

1. Prima di indossare la mascherina, lavati le mani con acqua e sapone.
2. Verifica che la mascherina non presenti lacerazioni o buchi evidenti che la renderebbero inefficace.
3. Stabilisci qual è la parte anteriore della mascherina. La parte colorata della mascherina è la parte che viene rivolta verso l'esterno.
4. Stabilisci qual è la parte superiore della mascherina. Se la mascherina ha un bordo rigido e pieghevole, questo è concepito per adattarsi alla forma del tuo naso ed è la parte superiore.
5. Se la mascherina è dotata di fasce elastiche che vanno applicate intorno alla testa, tieni la mascherina sul viso mentre tiri le fasce elastiche e le fai passare sopra la testa per fissare la mascherina in posizione.
6. Tira la parte inferiore della mascherina in modo da coprire la bocca e il mento.



7. Getta via la mascherina dopo ogni utilizzo. Non deve mai essere riutilizzata.
8. Lava le mani a fondo.



Guanti Monouso

Sebbene si possa mantenere la propria casa pulita e igienizzata, andare nei negozi o negli spazi pubblici aumenta il rischio di contagio.

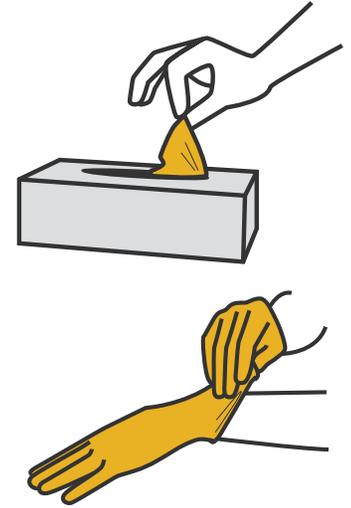
Le superfici comunemente toccate, come i banconi dei negozi e le pompe di benzina, possono essere contaminate se una persona malata le tocca prima di te.

Indossare guanti monouso può aiutare a prevenire la trasmissione di germi. Esiste un modo corretto di indossare i guanti monouso in modo che siano efficaci.

Come Indossare i Guanti Monouso

1. Prima di indossare i guanti monouso, lavati le mani con acqua e sapone.

2. Prendi un guanto stringendo la parte interna ed esterna del risvolto. Fai attenzione a toccare il meno possibile la parte esterna del guanto. Con attenzione, infila nel guanto l'altra mano.



Non aggiustare la posizione del guanto sulla mano finché non hai indossato l'altro guanto.

3. Prendi il secondo guanto stringendo la parte interna ed esterna del risvolto e indossalo come descritto sopra.
4. Assicurati che non ci siano strappi, lacerazioni o buchi evidenti nei guanti. Se ce ne sono, rimuovi i guanti, lavati le mani e indossa guanti nuovi.
5. Tira il risvolto di entrambi i guanti in direzione del polso in modo da coprire quanta più pelle possibile e fissare i guanti.

6. Se ti tocchi il viso, se un guanto si strappa o se nutri qualsiasi dubbio sul fatto che i guanti siano sporchi o contaminati:



a. Rimuovi immediatamente i guanti e gettali via.

b. Lava le mani a fondo.

c. Indossa un nuovo paio di guanti.

7. Getta via i guanti dopo ogni utilizzo. Non devono mai essere riutilizzati.

8. Lava le mani a fondo.

EPIDEMIE

Misure Precauzionali Supplementari a Casa e sul Lavoro

1. Durante un'epidemia, pulisci e igienizza superfici comuni che vengono toccate frequentemente e aree soggette a traffico intenso, a casa e sul posto di lavoro, più spesso del solito:



Aree bambini

Maniglie delle porte

Corrimano

Ripiani dei banconi

Rubinetti

Telefoni

Scrivanie

Tavoli

Braccioli delle sedie

Qualsiasi altra superficie comune che viene toccata frequentemente

2. Assicurati di igienizzare anche cose e oggetti che vengono toccati frequentemente:

Dispositivi elettronici personali

Chiavi

Carte di credito

Tablet

Telecomandi

Tastiere

Penne

Qualsiasi altra cosa e altro oggetto che vengono toccati frequentemente

3. Igienizza il tuo bagno, la tua cucina e il tuo veicolo più frequentemente del solito.
4. Trova indicazioni su qualsiasi specifico disinfettante da utilizzare per quel tipo di epidemia. Potrebbe essere necessario utilizzare un prodotto che uccida un batterio o un virus specifico.

EPIDEMIE

Quando Esci e Ritorni a Casa

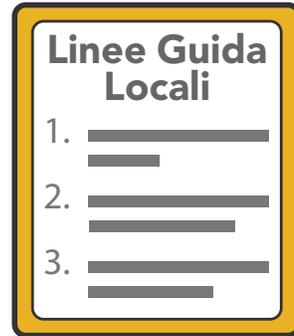
1. Se c'è un'epidemia nella tua zona, esci di casa solo per necessità essenziali o secondo quanto autorizzato dalle norme locali.



2. Se devi uscire di casa, indossa una mascherina e guanti monouso.
3. Mantieni la distanza dagli altri in aree pubbliche.
4. Prima di rientrare in casa, fai le seguenti azioni:
 - a. Togliti le scarpe e lasciale fuori, oppure spruzzale con un disinfettante.
 - b. Rimuovi la mascherina e i guanti monouso e gettali via.
 - c. Indossando un nuovo paio di guanti, disinfetta qualsiasi oggetto tu abbia usato mentre eri fuori: chiavi, carte di credito, portafoglio, ecc.
5. Getta via i guanti.
6. Lava le mani a fondo.

Adesione a Norme e Linee Guida Locali

Se le autorità emettono norme, misure precauzionali o procedure locali per prevenire la diffusione di una malattia trasmissibile, attieniti ad esse fintantoché sono in vigore. ■



Sommario

Seguendo le linee guida e le misure precauzionali contenute in questo opuscolo, puoi contribuire a prevenire la diffusione di malattie e a mantenere un ambiente sano. ■

Glossario

alcol etilico: un tipo di alcol ottenuto dalla fermentazione dei cereali. Si tratta di un liquido incolore dall'odore pungente che ha molti usi, tra cui l'uccisione di batteri e di alcuni virus. Pagina 8.

batteri: organismi molto piccoli, costituiti da una sola cellula, che possono essere visti solo al microscopio. I batteri esistono quasi ovunque, anche all'interno del corpo umano e su di esso. Alcuni sono utili, come i batteri che aiutano la digestione. Altri possono avere effetti dannosi, come quelli che causano carie o malattie. Pagina 1.

candeggina: un potente prodotto chimico usato per la pulizia che uccide batteri e germi nocivi. Pagina 8.

contagiose: che possono essere passate da una persona a un'altra, in particolare attraverso il contatto fisico o l'aria. Pagina 4.

disinfettante: un prodotto chimico liquido che uccide batteri e altri organismi microscopici. Pagina 8.

faringite streptococcica: un'infezione della gola causata da un tipo di batterio chiamato *streptococco*. La faringite streptococcica causa mal di gola, febbre e debolezza. Pagina 1.

igiene: pratiche sanitarie o di pulizia che sono necessarie per la conservazione della salute. Pagina 4.

igienizzante: una sostanza o un preparato per l'uccisione di organismi microscopici che causano malattie. Pagina 5.

igienizzare: rendere igienico, ovvero pulire una superficie o un oggetto eliminando i batteri e le sostanze nocive presenti. Pagina 7.

incubazione: la fase dello sviluppo di una malattia tra il momento in cui qualcuno viene infettato e il momento in cui compaiono i primi sintomi della malattia. Pagina 1.

infettiva: contagiosa e che può essere trasmessa da una persona a un'altra. Pagina 15.

intossicazione alimentare: una condizione di malattia causata dal consumo di cibo contaminato da batteri nocivi. Pagina 1.

isolare: separare completamente qualcuno con una malattia da altre persone in modo che la malattia non si diffonda. Pagina 6.

perossido di idrogeno: un composto chimico acquoso usato per uccidere organismi microscopici che causano malattie e utilizzato anche come sbiancante per schiarire o rimuovere il colore da qualcosa. Pagina 8.

sapone: una sostanza utilizzata per lavare o pulire. Solido o liquido, dovrebbe essere composto da sostanze organiche che, se miscelate con l'acqua, producono una soluzione che poi trattiene le sostanze indesiderate all'interno della soluzione, consentendo di sciacquarle via e ottenendo un prodotto pulito. Pagina 4.

sintomo: un cambiamento nel corpo di una persona che indica che ha una malattia. Pagina 1.

trasmissibile: che può essere passato da una persona a un'altra. Pagina 14.

virus: una sorgente infettiva di malattia nel corpo che è troppo piccola per essere vista attraverso un normale microscopio. I virus possono infettare gli esseri umani causando raffreddore o malattie più gravi. Pagina 1.



Per ulteriori informazioni
e per scaricare questo opuscolo, visita
Scientology.it/StaiBene



Offerto dalla
Chiesa di Scientology Internazionale