

CORONAVIRUS IN TRENTINO

un vademecum con norme, comportamenti
e servizi per affrontare insieme l'emergenza



1



**INDICAZIONI
SANITARIE**

2



**COME SONO REGOLAMENTATI
GLI SPOSTAMENTI**

3



**COSA CAMBIA PER LA
NOSTRA QUOTIDIANITÀ**

4



**I SERVIZI ATTIVATI
IN TRENTINO**

5



**COME RIMANERE
INFORMATO**

6



**NUMERI UTILI
IN TRENTINO**



1

INDICAZIONI SANITARIE

Fermiamo il Coronavirus

#IORESTOACASA

MANTIENI SEMPRE
UN METRO
DI DISTANZA
DAGLI ALTRI

NON TOCCARTI
BOCCA, NASO E
OCCHI CON LE MANI



**LAVATI SPESSO
LE MANI CON
ACQUA E SAPONE
O CON GEL
A BASE ALCOLICA**

**PRENDI FARMACI
ANTIVIRALI
E ANTIBIOTICI
SOLO SE PRESCRITTI
DAL MEDICO**

**TOSSISCI O
STARNUTISCI IN
UN FAZZOLETTO
USA E GETTA
O NELLA PIEGA
DEL GOMITO**

**SE HAI SINTOMI
INFLUENZALI QUASI
SICURAMENTE È
COVID19. NON USCIRE
DI CASA ANCHE SE
DOPO POCHI GIORNI
TI SENTI MEGLIO**



**SE HAI SINTOMI
INFLUENZALI
NON ANDARE AL
PRONTO SOCCORSO,
CHIAMA IL
TUO MEDICO**

**ANALISI DEL SANGUE,
APPUNTAMENTI
CON MEDICO
E PEDIATRA DI
FAMIGLIA VANNO
PRENOTATI**

**LE PERSONE IN
QUARANTENA O POSITIVE
AL VIRUS CHE STANNO
A CASA NON DEVONO
FARE LA RACCOLTA
DIFFERENZIATA. PER
RITIRO CONTATTARE
IL GESTORE DI
RIFERIMENTO**

**SE SEI IN
GRAVIDANZA E
HAI BISOGNO DI
INFORMAZIONI
CHIAMA L'OSTETRICA
DEDICATA O
DEL CONSULTORIO**



**SE SEI IN BUONA
SALUTE PUOI
DONARE IL SANGUE,
PRENDI
APPUNTAMENTO**

**I CONTAGIATI
DA COVID-19
SONO ESENTATI
DAL PAGAMENTO
DEL TICKET**

**IL CUP ONLINE
È SOSPESO, SI PUÒ
PRENOTARE SOLO
TRAMITE CALL
CENTER TELEFONICO**

(848 816 816 da telefono
fisso e 0461 379400
da cellulare)

**SONO SOSPESSE
TUTTE LE VISITE
SPECIALISTICHE,
TRANNE QUELLE
URGENTI RAO A E B**



Emergenza Coronavirus

**RICERCA PERSONALE
MEDICO E SANITARIO**

www.apss.tn.it



2

COME SONO REGOLAMENTATI GLI SPOSTAMENTI

Fermiamo il Coronavirus

#IORESTOACASA

È VIETATO
SPOSTARSI IN UN
COMUNE DIVERSO
RISPETTO A QUELLO
IN CUI CI SI TROVA

QUANDO TI MUOVI
PORTA CON TE
L'AUTODICHIARAZIONE



**CI SI PUÒ MUOVERE
DA UN COMUNE
ALL'ALTRO SOLO
PER ESIGENZE
LAVORATIVE O
MOTIVI DI SALUTE**

**FAI LA SPESA
UNA VOLTA,
MASSIMO DUE,
A SETTIMANA
VICINO A CASA
E RISPETTANDO
LE REGOLE**

**USA LA BICICLETTA
SOLO PER I TRAGITTI
CASA-LAVORO**

**PER ACQUISTARE
PRODOTTI ESSENZIALI
NON DISPONIBILI
NEL TUO COMUNE
(es. latte in polvere,
alimenti per celiaci...)
PUOI RECARTI NEL
COMUNE PIU VICINO**



**CERCA DI FARE
LA SPESA
IL POMERIGGIO,
EVITA GLI ORARI
DI PUNTA**

**CHI SI TROVA
IN QUARANTENA
DEVE RESTARE
A CASA**

**NEI NEGOZI, NEGLI
UFFICI, SULLE STRADE
RISPETTA SEMPRE
LE REGOLE:
TUTELA CHI LAVORA**

**PER USCIRE DI CASA,
LE FAMIGLIE CON
MINORI AUTISTICI
O CON GRAVE
DISABILITÀ POSSONO
RICHIEDERE
UN PERMESSO A:
npitrentosegreteria@apss.tn.it**



**PUOI FARE ATTIVITÀ
SPORTIVA SOLO IN
PROSSIMITÀ DELLA
TUA ABITAZIONE,
RISPETTANDO
LE DISTANZE**

**GLI SPOSTAMENTI PER
CURARE UN FAMILIARE SONO
AUTORIZZATI SOLO SE
MOTIVATI DA ASSOLUTA
URGENZA E SE NON È
POSSIBILE AVVALERSI DI
SOLUZIONI ALTERNATIVE**
(ad esempio chiedere
aiuto a familiari e
conoscenti più vicini)

**PER USCIRE DI CASA,
LE FAMIGLIE
DEI MAGGIORENNI
CON DISABILITÀ
POSSONO
RICHIEDERE
UN PERMESSO A:**
trento.pua@apss.tn.it

**NON SI PUÒ FARE
LA SPESA CON I FIGLI.
INFORMATI
SUI SERVIZI DI
CONSEGNA
A DOMICILIO**



TRASPORTI PUBBLICI

Prenota al numero verde: **800 390 270**

(Tutti i giorni dalle 8 alle 17,
entro le ore 17 del giorno precedente)

LO PUOI RICHIEDERE SOLO PER:

esigenze di lavoro e
urgenti ragioni sanitarie
(anche per recarti da parenti
non autosufficienti)
quando non è disponibile
il trasporto pubblico



ELASTIBUS IL SERVIZIO DI TRASPORTO GRATUITO

A tempo indeterminato, fino a revoca:

- i Servizi Urbani ed il Servizio Extraurbano adottano l'orario festivo dal lunedì al sabato;
 - il Servizio Ferroviario FTM è ridotto e svolto in parte con treno ed in parte con autobus;
 - il Servizio Ferroviario FTB è ridotto e sostituito con autobus.
- Non sono previste corse nei giorni festivi.

Rimani aggiornato sul sito

www.trentinotrasporti.it



3

COSA CAMBIA PER LA NOSTRA QUOTIDIANITÀ

Fermiamo il Coronavirus

#IORESTOACASA

I NEGOZI DI
ALIMENTARI E
BENI DI PRIMA
NECESSITÀ
SONO APERTI DAL
LUNEDÌ AL SABATO

EDICOLE, TABACCAI
E BENZINAI
SONO APERTI



**CHIUSI DOMENICA
E FESTIVI
TUTTI I NEGOZI**

**UFFICI PUBBLICI,
SERVIZI BANCARI,
FINANZIARI E
ASSICURATIVI
SONO APERTI**

**FARMACIE E
PARAFARMACIE
SONO APERTI**

**STOP A
PARRUCCHIERI,
BARBIERI ED
ESTETISTI**



**SFRUTTA IL WEB,
Molti servizi
sono disponibili
online**

**SONO SOSPESSE
TUTTE LE ATTIVITÀ
INDUSTRIALI E
COMMERCIALI
NON ESSENZIALI
O STRATEGICHE**

*(escluse quelle previste
da allegato 1 del DPCM)*

**BAR, PUB,
RISTORANTI,
GELATERIE,
PASTICCERIE
SONO CHIUSI**

**È CONSENTITA LA
FILIERA PRODUTTIVA
DI PRODOTTI AGRICOLI
E ALIMENTARI**



**È CONSENTITA LA
FILIERA PRODUTTIVA
DI FARMACI,
TECNOLOGIA
SANITARIA E
DISPOSITIVI
MEDICO-CHIRURGICI**

**CHIUSI I PERCORSI
CICLABILI E PEDONALI,
I PARCHI E I GIARDINI
PUBBLICI**

**LE ATTIVITÀ
PRODUTTIVE SOSPESSE
POSSONO
PROSEGUIRE
CON MODALITÀ
DI LAVORO
A DISTANZA**

**NON ANDARE
SUI SENTIERI
E NEMMENO
A FARE LEGNA,
RISPETTA
LE REGOLE**



**SULLE PANCHINE
PUÒ SEDERSI
UNA SOLA PERSONA
ALLA VOLTA**

**PATENTI PROROGATE
FINO AL 31 AGOSTO,
PER LE REVISIONI
DELLE AUTO
C'È TEMPO FINO AL
31 OTTOBRE 2020**



**UNIVERSITÀ,
CENTRI DI RICERCA,
ASILI E SCUOLE DI
OGNI ORDINE E GRADO**

Le scuole di ogni ordine e grado, nidi, asili e Università sono chiuse fino al 3 aprile 2020. Materiali e aggiornamenti online al servizio della comunità scolastica sono disponibili sui portali di IPRASE e Vivoscuola.



4

SERVIZI ATTIVATI IN TRENTINO

Fermiamo il Coronavirus

#IORESTOACASA



**Chiama il numero gratuito:
0461 495244**

(Tutti i giorni dalle 8 alle 20)

SERVIZI:
spesa, farmaci, ascolto

RIVOLTO A:
anziani sopra i 75 anni,
persone fragili, malate, senza
rete familiare e costrette in casa
dall'emergenza Coronavirus

**RESTA A CASA
PASSO IO**

CON LA COLLABORAZIONE DI:
Protezione civile, Associazioni di Protezione civile,
Servizi sociali delle Comunità di Valle e Reti territoriali



Conto Apss:
IT 96 J 02008 01802 000102416554

BIC SWIFT:
UNICRITM10IQ

Causale Coronavirus
I fondi raccolti saranno utilizzati per
l'acquisto di attrezzature sanitarie

INFO:
www.apss.tn.it/-/emergenza-coronavirus-puoi-donare-anche-tu

**UNITI CONTRO
IL CORONAVIRUS:
CONTRIBUISCI,
IL TUO AIUTO
È IMPORTANTE**



Vicino@TE

è la piattaforma che permette ai parenti dei pazienti ricoverati in isolamento nelle strutture dedicate alla cura delle persone affette da Covid-19 di ricevere notizie e informazioni sul proprio congiunto.

Vicino@TE è attivo in Anestesia e rianimazione di Rovereto e nei prossimi giorni sarà esteso agli altri reparti Covid dell'Apss.



**ALLE DONNE
CHE SI SENTONO
IN UNA SITUAZIONE
DI EMERGENZA,**

che hanno paura che il proprio partner
o figlio o figlia possa far loro del male,

**SUGGERIAMO
DI CHIAMARE IL 112
O SCARICARE L'APP
"112 Where Are U"**

CENTRO ANTIVIOLENZA:
0461 220048
(tutti i giorni dalle 8.00 alle 20.00)

CASA RIFUGIO:
348 5451469
(negli altri orari)



LE FAMIGLIE DI BAMBINI AUTISTICI O CON GRAVE DISABILITÀ

che necessitano di poter uscire di casa
possono chiedere un permesso scrivendo a

npitrentosegreteria@apss.tn.it

Il servizio è rivolto esclusivamente
a MINORI



LE FAMIGLIE DI MAGGIORENNI DISABILI

che necessitano di poter uscire di casa
possono chiedere un permesso scrivendo a

trento.pua@apss.tn.it

specificando recapito telefonico
e dati della persona interessata.

Non saranno concesse deroghe per i pazienti già
Covid positivi o sottoposti ad isolamento fiduciario



**OVER
75**

ANZIANI E CORONAVIRUS

**Dieci comportamenti
da seguire**



**impegno per familiari
e conoscenti**

Dieci comportamenti da seguire



Rimani a casa

chiedi a qualcuno di portarti ciò di cui hai bisogno. Fatti lasciare le cose davanti alla porta di casa (spesa, farmaci...)



Mantieni uno stile di vita attivo

ogni giorno fai esercizi di ginnastica dolce



Sconfiggi la noia

dedicati alla lettura, ascolta musica e telefona ad amici e parenti



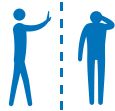
Non prendere farmaci antivirali né antibiotici

a meno che siano prescritti dal medico



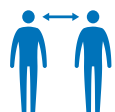
Gli animali da compagnia

non diffondono il coronavirus



Non ricevere visite da nessuno

figli, parenti e vicini compresi



Se hai bisogno di assistenza

chi viene a trovarti deve lavarsi le mani, mantenere la distanza di almeno 1 metro



Pulisci le superfici

con disinfettanti a base di cloro o alcol. Arieggia più volte casa durante la giornata



Lavati spesso le mani

con acqua e sapone o con gel a base alcolica. Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani



Se pensi di essere stato contagiato

chiamata il tuo medico di famiglia o il 112

impegno per familiari e conoscenti

Considerato il periodo di restrizione nelle relazioni che raccomandiamo alle persone in età over 75, chiediamo la collaborazione dei familiari/conoscenti indicandovi alcune azioni di supporto, come:

- una telefonata quotidiana, per conservare la continuità relazionale e per verificare eventuali bisogni;
- impegnarsi a far la spesa ai propri cari e ritirare i farmaci, se ne hanno bisogno;
- se ci si deve recare da una persona con più di 75 anni non fatevi accompagnare da bambini (evitate le visite dei/delle nipoti);
- evitare la contaminazione dell'ambiente domestico dei propri cari.

Se ci si reca al domicilio dei propri cari perchè necessitano di assistenza, si suggerisce di:

- togliersi le scarpe;
- lavarsi le mani;
- disinfettare tutto ciò che hai portato con te (es. cellulare, chiavi, occhiali ecc..);
- se ti devi trattenere del tempo in più cambiarsi gli indumenti utilizzati fuori di casa;
- non scambiarsi abbracci, strette di mano o effusioni e rimanere per tutto il tempo di permanenza a una distanza minima di 1 metro.

**HAI BISOGNO DI QUALCUNO
CHE FACCIA LA SPESA?
TI PROCURI I FARMACI?
CON CUI PARLARE?**

#Resta a casa, passo io



0461 495244

Tutti i giorni dalle 8 alle 20



Se sei **POSITIVO** o in **quarantena obbligatoria**...

- Non differenziare più i rifiuti di casa tua.
- Utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata, se possibile a pedale.
- Tutti i rifiuti (plastica, vetro, carta, umido, metallo e indifferenziata) vanno gettati nello stesso contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata.
- Anche i fazzoletti o i rotoli di carta, le mascherine, i guanti, e i teli monouso vanno gettati nello stesso contenitore per la raccolta indifferenziata.
- Indossando guanti monouso chiudi bene i sacchetti senza schiacciarli con le mani utilizzando dei lacci di chiusura o nastro adesivo.
- Una volta chiusi i sacchetti, i guanti usati vanno gettati nei nuovi sacchetti preparati per la raccolta indifferenziata (due o tre sacchetti possibilmente resistenti, uno dentro l'altro). Subito dopo lavati le mani.
- Fai smaltire i rifiuti ogni giorno come faresti con un sacchetto di indifferenziata.
- Gli animali da compagnia non devono accedere nel locale in cui sono presenti i sacchetti di rifiuti.

Se **NON** sei positivo al tampone e **NON** sei in quarantena...

- Continua a fare la raccolta differenziata come hai fatto finora.
- Usa fazzoletti di carta se sei raffreddato e buttili nella raccolta indifferenziata.
- Se hai usato mascherine e guanti, gettali nella raccolta indifferenziata.
- Per i rifiuti indifferenziati utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore che usi abitualmente.
- Chiudi bene il sacchetto.
- Smaltisci i rifiuti come faresti con un sacchetto di indifferenziata.



LE PERSONE IN QUARANTENA O POSITIVE AL VIRUS CHE STANNO A CASA NON DEVONO FARE LA RACCOLTA DIFFERENZIATA

Per ritiro contattare il gestore di riferimento

Chat Coronavirus

servizio powered by paginemediche

chatta

Ciao,
prima di iniziare ad esaminare i tuoi sintomi, devi sapere che questa chat **non sostituisce il parere di un medico**. In caso di dubbio consulta comunque il tuo medico di famiglia o il medico della continuità assistenziale. Con questa chat, sviluppata secondo le linee guida del **Ministero della Salute** e dell'**Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari di Trento**, ti aiutiamo a capire come comportarti in caso di sintomi sospetti da Nuovo Coronavirus **se ti trovi in Provincia Autonoma di Trento**.

Sì, ho capito



CHAT CORONAVIRUS

«chatbot» per i cittadini

Disponibile sui siti di APSS
e Provincia autonoma di Trento



5

COME RIMANERE INFORMATI

Fermiamo il Coronavirus

#IORESTOACASA




NEWS

bit.do/ufficiostampa






ISCRIVERSI È SEMPLICE

Devi avere WhatsApp installato sul tuo smartphone; aggiungi e salva nei contatti il numero +39 334 6452393 inviando un messaggio WhatsApp con il testo "news"




CANALI SOCIAL DELLA PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

 Provincia autonoma di Trento
  @ProvinciaTrento
  provinciarento
  PATrento




SCARICA LA NUOVA APP TreCovid19

per rimanere aggiornati sull'emergenza in Trentino



Sviluppata da TrentinoSalute 4.0 in collaborazione con Provincia, Apsps e FBK.
Per accedere a TreCovid: trecovid.apsps.tn.it



6

NUMERI UTILI IN TRENTINO

Fermiamo il Coronavirus

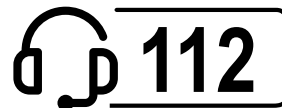
#IORESTOACASA

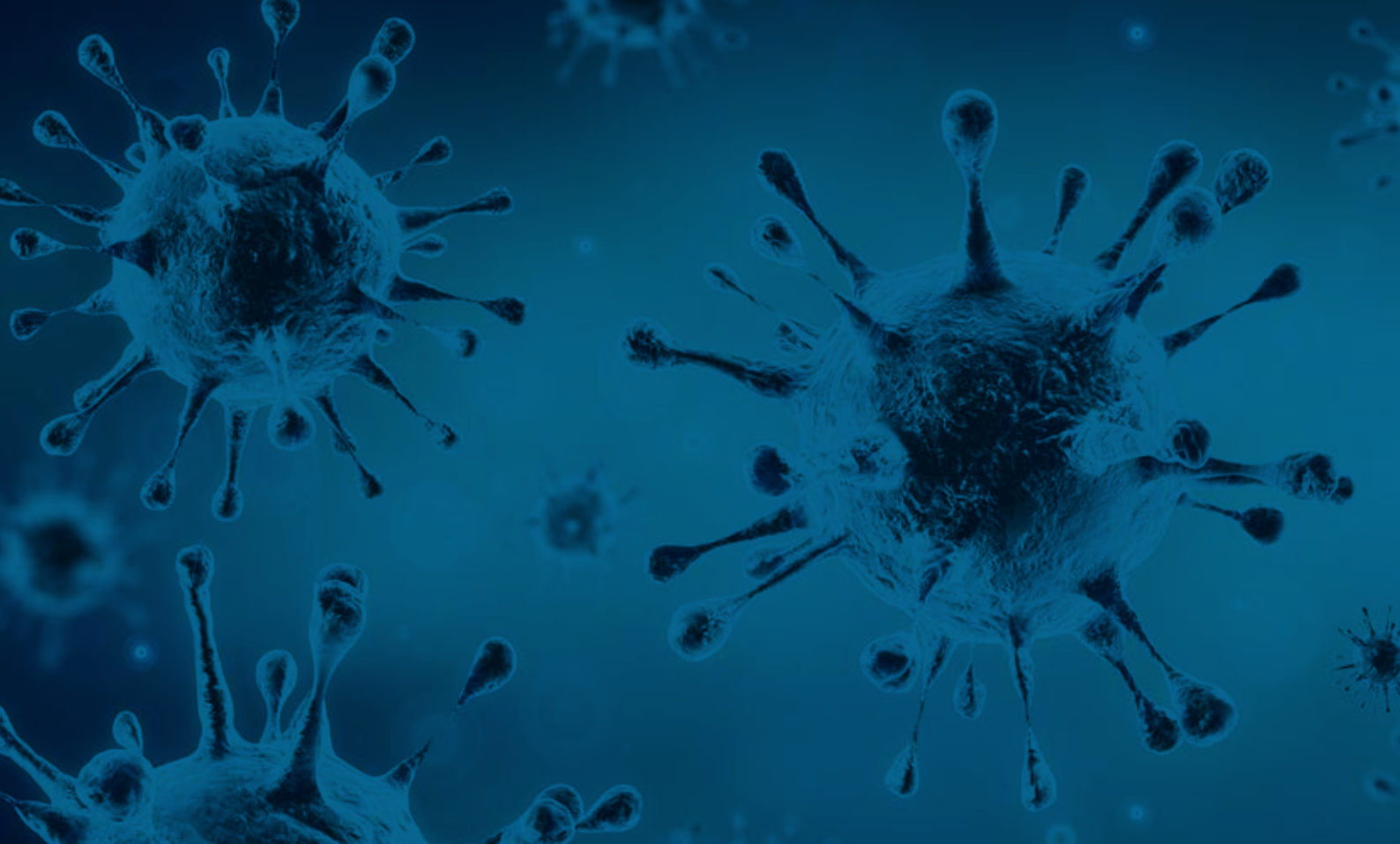
Per informazioni di
carattere tecnico/sanitario



Tutti i giorni dalle 8 alle 20

Solo per le emergenze





ufficiostampa.provincia.tn.it