

L'Asma E Il COVID-19

(coronavirus)

La cosa più importante che potete fare se avete l'asma è seguire il vostro piano terapeutico e recarvi agli appuntamenti con il vostro team di operatori sanitari. Ecco alcuni modi per rimanere in salute.

Curate la salute tenendo sotto controllo l'asma



Accertatevi di avere un Asthma Action Plan (piano d'azione per l'asma) aggiornato e in forma scritta.



Se non avete un piano d'azione per l'asma, telefonate al medico di famiglia o allo specialista quanto prima per formularne uno.



Prendete i farmaci secondo le indicazioni del medico.



Un inalatore di colore azzurro e grigio contiene 200 dosi di farmaco.



Accertatevi di avere almeno 30 giorni di scorte dei farmaci che vi vengono prescritti. Non occorre acquistarne di più.



Usate il vostro inalatore e non scambiatevelo con nessun altro, nemmeno con familiari.



Non usate un nebulizzatore per inalare i farmaci, a meno che non sia inevitabile.



Se dovete recarvi in ospedale, portate con voi i farmaci e il distanziatore per l'inalatore.



Controllate che tutte le vostre vaccinazioni siano aggiornate.



Rimanete attivi. Riducete i periodi prolungati di tempo in cui rimanete seduti. Salite e scendete il più possibile le scale e usate i lavori attorno alla casa come il giardinaggio e le pulizie per essere fisicamente più attivi.



Se vivete da soli, mettete in atto i necessari accorgimenti perché un familiare, un amico o un vicino di casa siano disponibili quando vi serve aiuto.

Le fonti includono: Asthma Australia and National Asthma Council Australia



Maridulu Budyari Gumal

Working together for good health and wellbeing

Tenetevi al sicuro dal COVID-19

(coronavirus)



Lavatevi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi oppure usate un disinfettante per mani.



Tossite o starnutite nel gomito o in un fazzolettino di carta usa-e-getta. Gettate subito il fazzolettino di carta nel cestino dei rifiuti.



Seguite le ultime regole in vigore nel vostro stato di residenza.



Se avete compiuto 70 anni, dovrete rimanere a casa il più possibile.



Rimanete sempre ad almeno 1,5 metri di distanza da altre persone, anche quando fate loro visita.



Se non vi sentite bene, rimanete a casa.



Se presentate sintomi come tosse, mal di gola/gola irritata, fiato corto o febbre, dovrete fare il test per il COVID-19. Chiamate il medico di famiglia o recatevi presso un centro pubblico per i test per il COVID-19.



Se presentate sintomi acuti, ad esempio difficoltà a respirare, chiamate lo 000 per un'ambulanza.

Nuovi servizi medici di telehealth:

Per ridurre la diffusione del COVID-19, molti medici offrono ora visite telehealth (tramite video o telefono) senza pagamento del ticket. Chiamate l'ufficio del vostro medico per sapere quali sono le opzioni per una visita.

Tenetevi aggiornati sul responso al COVID-19 da parte del governo australiano

Per maggiori informazioni chiamate la National Coronavirus Health Information Line al numero **1800 020 080**.

Per un servizio interpreti telefonico gratuito, chiamate il numero **131 450** e indicate la lingua in cui volete comunicare. Chiedete all'interprete di collegarvi alla Coronavirus Health Information line.



Maridulu Budyari Gumatj

Working together for good health and wellbeing

