

Ictus e COVID-19

(coronavirus)

Se avete avuto un ictus e soprattutto se avete compiuto 65 anni, oppure se siete di estrazione aborigena o originari delle Isole dello Stretto di Torres e avete compiuto 50 anni, la cosa più importante da fare 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 in seguito all'ictus



Prendete i farmaci secondo le indicazioni del medico.



Non smettete di prendere i farmaci, a meno che non ve lo dica il medico. Tali farmaci hanno lo scopo di prevenire ulteriori ictus. I farmaci per la pressione sanguigna sono particolarmente importanti e non esiste alcuna indicazione che l'assunzione di determinati farmaci per la pressione rappresentino un rischio maggiore di contrarre l'infezione da coronavirus.



Se nutrite delle apprensioni, telefonate quanto prima al medico di famiglia o allo specialista per essere preparati e aggiornati in merito alle ultime informazioni.



Se dovete recarvi in ospedale, portate con voi i vostri farmaci.



Se accusate all'improvviso sintomi tipici dell'ictus, ricordate il messaggio "DDDDT" – Debolezza facciale, Debolezza del braccio, Difficoltà a parlare, Tempestività – telefonate subito allo 000 per richiedere un'ambulanza.



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



Controllate che tutte le vostre vaccinazioni siano aggiornate.



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.



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.

