



# E IO COSA POSSO FARE?

## 8-10 ANNI





## E IO COSA POSSO FARE?

MI LAVO LE MANI MOLTO  
BENE E SPESSO

1



2

QUANDO ESCO DI CASA  
INDOSSO SEMPRE LA  
MASCHERINA

STO SEMPRE AD ALMENO  
1 METRO DALLE ALTRE  
PERSONE

3



4

EVITO I LUOGHI CHIUSI  
E AFFOLLATI: SE PROPRIO  
DEVO ENTRARE...

- ◆ *INDOSSO SEMPRE LA MASCHERINA*
- ◆ *USO IL GEL DISINFETTANTE PER LE MANI*
- ◆ *STO SEMPRE AD ALMENO 1 METRO DI  
DISTANZA DALLE ALTRE PERSONE*

QUANDO STARNUTISCO  
O TOSSISCO, LO FACCI  
DENTRO AL FAZZOLETTO.

5

SE NON HO IL FAZZOLETTO,  
NASCONDO IL NASO E LA BOCCA  
NEL BRACCIO PIEGATO





## E IO COSA POSSO FARE?

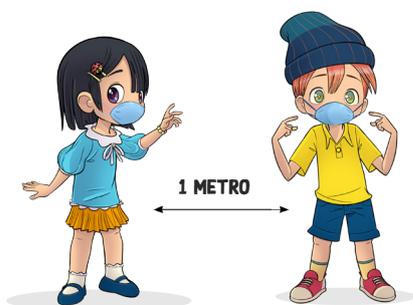


6

CONTROLLO DI AVERE  
SEMPRE CON ME I  
FAZZOLETTI DI CARTA  
E, DOPO AVERLI USATI,  
LI BUTTO NEGLI APPOSITI  
CONTENITORI:  
**NON LASCIARLI IN GIRO!**

NON TOCCO OCCHI, NASO  
E BOCCA CON LE MANI  
SPORCHE: BASTA DITA NEL  
NASO E BASTA MANGIARSI  
LE UNGHIE!

7



8

NON DEVO AVERE PAURA DEI  
MIEI AMICI MA NON MI  
AVVICINO TROPPO. E NON  
SCAMBIO GIOCHI O PENNE,  
COLORI, GOMME... E LE  
MERENDE

CHIEDO A MAMMA E PAPÀ DI  
PORTARMI A GIOCARE  
ALL'ARIA APERTA E RICORDO  
LORO DI ARIEGGIARE  
SPESSE LE STANZE DI CASA

9



10

QUESTE REGOLE SONO  
IMPORTANTISSIME E LE DEVO  
RICORDARE A MAMMA E PAPÀ  
E A CHI VIVE CON ME!



## **PERCHÉ MI DEVO LAVARE SPESSE LE MANI?**

PERCHÉ LE GOCCIOLINE DI SALIVA INVISIBILI, ATTRAVERSO LE QUALI IL VIRUS VA IN GIRO, SI POSANO SUGLI OGGETTI (SOPRATTUTTO MANIGLIE, PULSANTIERE, BARRE DEGLI AUTOBUS...) E SE NOI TOCCHIAMO QUESTI OGGETTI E POI CI METTIAMO LE MANI IN BOCCA, NEL NASO, NEGLI OCCHI, IL VIRUS VIENE A VIVERE DENTRO DI NOI.

## **COME MI DEVO LAVARE LE MANI?**

- ▶ BAGNA LE MANI CON L'ACQUA DEL RUBINETTO
- ▶ INSAPONA E STROFINA LE MANI PER IL TEMPO CHE SERVE A CANTARE DUE VOLTE LA CANZONE "TANTI AUGURI A TE"
- ▶ SCIACQUA BENE LE MANI CON L'ACQUA
- ▶ ASCIUGALE CON UN ASCIUGAMANO PULITO, MEGLIO SE DI CARTA "USA E GETTA" O SOTTO L'ASCIUGATORE AD ARIA
- ▶ BUTTA L'ASCIUGAMANO DI CARTA NEL CESTINO





## **PERCHÉ DEVO STARE A ALMENO UN METRO DI DISTANZA DALLE ALTRE PERSONE?**



PERCHÉ A QUESTA DISTANZA SIAMO SICURI CHE LE GOCCIOLINE DI SALIVA INVISIBILI CHE ESCONO DALLA BOCCA DELLE ALTRE PERSONE QUANDO PARLANO (E CHE POSSONO CONTENERE IL VIRUS) NON CI RAGGIUNGONO PERCHÉ NON RIESCONO A SALTARE COSÌ LONTANO.

**ATTENZIONE, PERÒ:** QUANDO SI TOSSISCE O STARNUTISCE, LE GOCCIOLINE DI SALIVA FANNO DEI SALTII MOLTO PIÙ LUNGI PER QUESTO È IMPORTANTE TOSSIRE O STARNUTIRE NEL FAZZOLETTO O NASCONDENDO NASO E BOCCA NELLA PIEGA DEL BRACCIO.





## **PERCHÉ DEVO INDOSSARE LA MASCHERINA?**

AL CORONAVIRUS PIACE TANTO ABITARE NELLE GOCCIOLINE DELLA NOSTRA SALIVA. QUESTE GOCCIOLINE (ANCHE QUELLE PIÙ PICCOLE, INVISIBILI) ESCONO DALLA NOSTRA BOCCA SEMPRE QUANDO PARLIAMO, TOSSIAMO, STARNUTIAMO... OGNI VOLTA CHE USCIAMO DI CASA, INDOSSIAMO LA MASCHERINA PER EVITARE CHE LE GOCCIOLINE DI SALIVA POSSANO ANDARE DALLA NOSTRA BOCCA A QUELLA ALTRUI O VICEVERSA. I LOCALI CHIUSI SONO I PIÙ PERICOLOSI MA SPESSO ANCHE ALL'APERTO CI SI TROVA MOLTO VICINI AD ALTRE PERSONE, AD ESEMPIO ALLA FERMATA DELL'AUTOBUS, AI GIARDINETTI, ALL'USCITA DA SCUOLA...



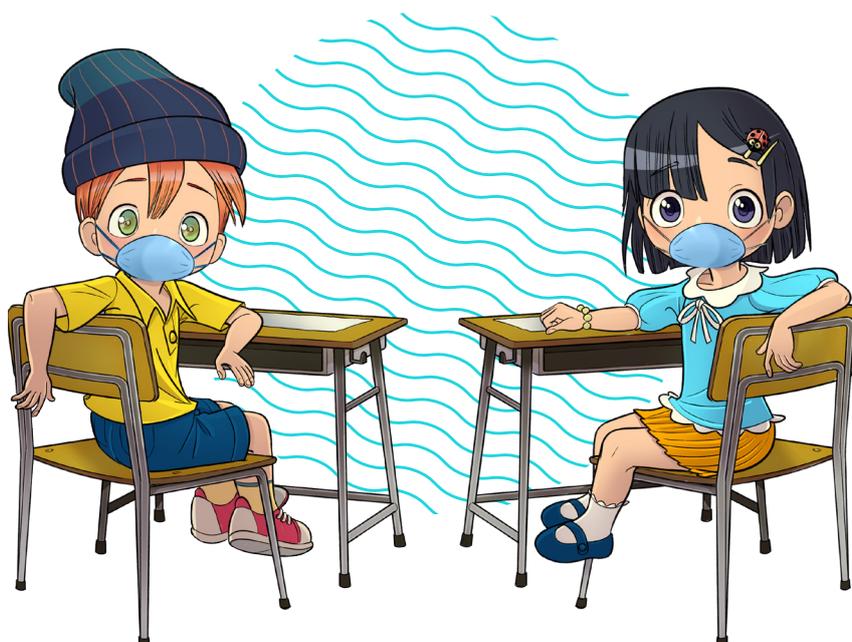
**IMPORTANTE:** LE MASCHERINE DEVONO **COPRIRE SIA LA BOCCA SIA IL NASO** E DEVONO ESSERE MESSE E TOLTE TENENDOLE DAGLI ELASTICI LATERALI.

**RICORDA, PERÒ:** NESSUNA MASCHERINA È EFFICACE COME IL DISTANZIAMENTO SOCIALE (STARE ALMENO A 1 METRO DALLA PERSONA CHE STA PARLANDO) E BISOGNA COPRIRE ANCHE IL NASO, NON SOLO LA BOCCA!



## **COME FACCI A SALUTARE LE PERSONE, QUANDO LE INCONTRO?**

AL MOMENTO È PRUDENTE FARE UN CENNO CON LA MANO, SENZA TOCCARSI. INFATTI, ANCHE SALUTANDOSI CON IL GOMITO SI RISCHIA DI NON RISPETTARE LA DISTANZA DI SICUREZZA. PUOI SEMPRE INVENTARE UN MODO TUTTO TUO DI FARE UN BEL SALUTO A DISTANZA!



### **Fonti**

Save The Children, Il Coronavirus spiegato ai bambini, Dottssa Arianna Cilenti  
#stopcovid19, progetto di divulgazione scientifica della Scuola Superiore Sant'Anna, Università di Pisa, Scuola Normale Superiore  
Federazione Italiana Medici Pediatri