

# Коронавирус

Практическое руководство  
для лиц, заботящихся  
о ПОЖИЛЫХ ЛЮДЯХ



Traduzione a cura di  
E.S.I.



**Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG**



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

Настоящее руководство предназначено для тех, кто заботится о пожилых людях.

Здесь вы найдете краткую информацию о коронавирусе и полезные советы, которых придерживаться.

Эта информация позволит вам улучшить свои знания о Covid-19 или «новом коронавирусе», о том, как он передается и каковы симптомы этого заболевания.

Советы о том, как вести себя дома и на улице, помогут защитить ваше здоровье и здоровье пожилого человека, о котором вы заботитесь.

Не пугайтесь, если поначалу эти правила покажутся вам длинными, трудными для запоминания или сложными для применения на практике.

То, что изменения привычек вызывают у нас стресс, вполне естественно. Внимательно, не спеша, несколько раз прочитайте руководство и начните применять на практике то, что в нем сказано: в скором времени эти рекомендации станут частью ваших повседневных привычек.

**Вместе у нас  
получится**

# Содержание

<b>Что такое Covid-19?</b>	<b>4</b>
Каковы симптомы коронавируса?	5
Как передается коронавирус?	6
<b>Я забочусь о пожилom человеке: что я могу сделать ...</b>	<b>7</b>
1. Покидайте дом как можно реже ...	8
2. Как себя вести вне дома	10
3. Как себя вести дома.	12
Что делать, если у меня есть подозрения в том, что я или пожилой человек ...	16
В течение долгого времени я не смогу вывести из дома ...	18
Я не могу выйти из дома. Что я могу сделать, чтобы ...	20
<b>Дополнительные сведения</b>	
Как мыть руки	22
Как пользоваться маской	24
Как пользоваться одноразовыми перчатками	26
Советы домашней гигиены	29
Советы для поддержания чистого воздуха в помещении	29
Советы гигиены жилых помещений...	30
<b>Контактная информация</b>	<b>31</b>

# Что такое Covid-19 или “новый коронавирус”?

**Covid-19** - это заболевание, вызываемое вирусом **SARS-CoV-2**, которое сегодня также называют просто «коронавирусом».



# Каковы симптомы коронавируса?

Болезнь может влиять на людей по-разному; иногда зараженный человек не проявляет никаких симптомов.

В других случаях симптомы напоминают простуду или грипп:

- **лихорадка**
- **мышечная боль**
- **заложенный нос**
- **боль в горле**
- **кашель**
- **затрудненное дыхание**
- **воспаленные глаза**
- **понос**
- **головная боль**
- **потеря обоняния**
- **потеря вкуса**

В некоторых случаях инфекция вызывает тяжелую пневмонию, которая может привести к смерти. Это чаще встречается у людей с проблемами со здоровьем, а также у пожилых людей.

## Как передается коронавирус?

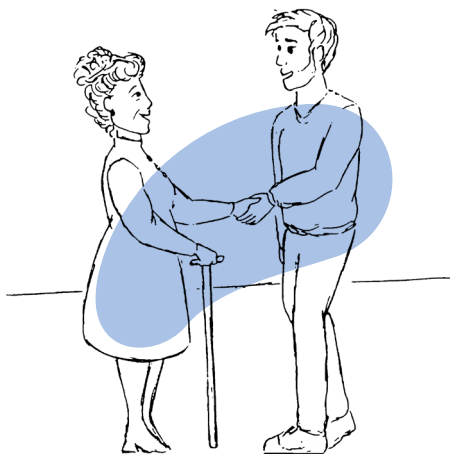
Вирус передается через крошечные капельки слюны, которые распространяются в воздухе, когда мы разговариваем, чихаем или кашляем.

Мы заражаемся, когда капли слюны, содержащие вирус, попадают на слизистую оболочку рта, носа и глаз (по этой причине важно соблюдать дистанцию между людьми не менее одного метра).

Капли слюны зараженного человека могут также попадать на находящиеся вблизи руки, поверхности и предметы. Вирус может передаваться и таким образом (поэтому очень важно часто мыть руки).



# Я забочусь о пожилом человеке Что я могу сделать, чтобы защитить нас обоих от коронавируса?



## Прежде всего, защитите себя:

1. Покидайте дом как можно реже: оставаться дома - самый эффективный способ не заразиться ([стр. 8](#))
2. Если вы вынуждены выйти из дома, следуйте советам о том, как себя вести, когда вы находитесь вне дома ([стр. 10](#))
3. Когда вы дома, следуйте советам о том, как себя вести, когда вы дома ([стр. 12](#))

# 1. Покидайте дом как можно реже

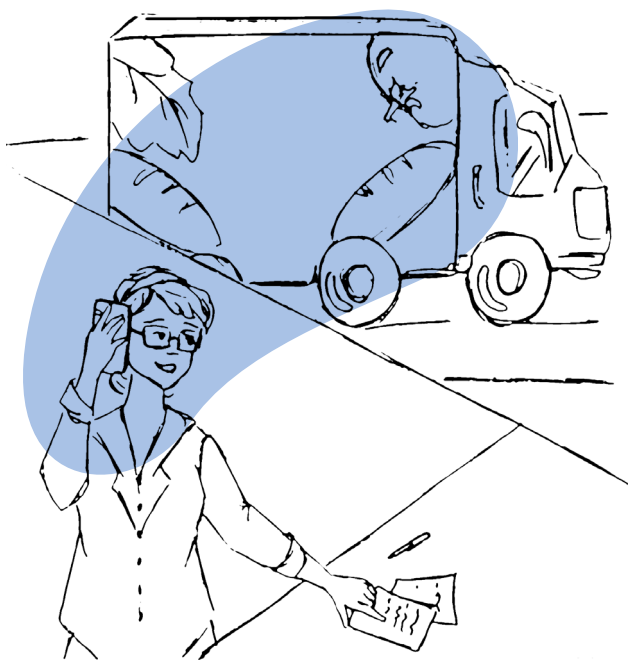
Мы все каждый день пользуемся жизненно необходимыми средствами, такими как продукты питания, лекарства, бытовые чистящие средства и проч.

Если родственники человека, за которым вы ухаживаете, не могут принести вам домой все необходимое, вы можете найти другие решения:

- Пищевые продукты и чистящие средства можно заказать через Интернет или по телефону: узнайте в своем супермаркете, могут ли они доставить продукты к вам домой. ***Помните, что на сайте вашего муниципалитета вы можете найти список магазинов, рынков и супермаркетов, которые доставляют продукты на дом.***

- Многие аптеки доставляют лекарства непосредственно домой; спросите об этом в своей аптеке. Купите запас лекарств как минимум на две недели, чтобы не оставаться без них в случае задержки доставки.





- Вам не нужно идти к врачу за рецептами: вы можете позвонить или написать ему электронное письмо. Врач отправит электронный номер рецепта (NRE) электронной почтой или сообщением на мобильный телефон.

Помните: в случае необходимости **Итальянский Красный Крест** может бесплатно привезти **лекарства и продукты питания на дом**.

Красный Крест отвечает на звонки на бесплатный номер **800 06 55 10** круглосуточно в течение всей недели.

## 2. Как себя вести вне дома



- Сохраняйте дистанцию от других людей по крайней мере один метр.
- Избегайте объятий и рукопожатий.
- Наденьте хирургическую маску, если вам нужно войти в закрытое место, которое часто посещают другие люди. В любом случае, следуйте инструкциям вашего Региона и вашего муниципалитета (в некоторых районах, если вы выходите из дома, маска всегда обязательна). Маски можно купить в аптеке (подробная инструкция об использовании маски см. [стр. 24](#)). Также ищите информацию в Интернете: в некоторых областях Гражданская оборона и муниципалитет доставляют пожилым людям и инвалидам маски домой. Если вы не можете найти

хирургические маски, используйте маску из ткани, которую можно стирать.

- Когда вы делаете покупки на рынке, в супермаркете или аптеке, вас могут попросить надеть одноразовые перчатки: подробности о том, как пользоваться перчатками, смотрите на [странице 26](#).

- Часто используйте дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе (с концентрацией алкоголя 70%), особенно после контакта с предметами, к которым постоянно прикасаются другие люди (например, тележки для покупок, ручки в общественном транспорте, кнопки в лифте и проч.).

- Никогда не дотрагивайтесь руками к своему рту, носу и глазам.

- В случае чихания или кашля, закройте рот и нос салфеткой: после использования немедленно выбросьте её в несортированные отходы (если у вас нет салфетки, не пользуйтесь руками, а прикройте рот и нос внутренним углом согнутой руки).

- После возвращения домой немедленно вымойте руки (ознакомьтесь подробнее с тем, как мыть руки, [стр. 22](#)).

## 3. Как себя вести дома

Пожилые люди часто нуждаются в помощи, чтобы встать, ходить, есть и мыться.

Поэтому необходимо приблизиться к ним, следовательно, невозможно соблюдать дистанцию не менее метра от них.

**Поэтому важно следовать этим рекомендациям:**

- Используйте аккуратно наложенную на лицо хирургическую маску каждый раз, когда вы приближаетесь к пожилому человеку. Пожилые люди, когда у них есть повышенная температура и симптомы, напоминающие простуду или грипп, тоже должны носить маску, если она им не мешает (см. информацию о том, как пользоваться маской, [стр. 24](#)). Если вы не можете найти хирургические маски, используйте маску из ткани, которую можно стирать.



- Используйте маску и тогда, когда вы прикасаетесь к предметам, которыми будет пользоваться пожилой человек (например, к постельному белью, полотенцам, посуде и проч.) или которые находятся за пределами вашего дома (к почте, посылкам, покупкам и т.д.).

***Помните: маски нужно менять каждый день. Если у вас есть хирургическая маска, после того, как вы закончите ею пользоваться, положите её в полиэтиленовый пакет, закройте и выбросьте в несортированные отходы. Если у вас есть стирающаяся маска, тщательно постирайте её и, прежде чем снова её использовать, дайте ей хорошо высохнуть (читайте подробнее о том, как пользоваться маской, стр. 24).***

- Часто мойте руки (прочитайте инструкцию о том, как мыть руки). Помните, что руки всегда следует мыть до и после приготовления пищи (для удобства вы можете положить мыло для рук и на кухне), до и после контакта с пожилым человеком, до и после оказания ему помощи в приеме лекарств, принятии пищи и жидкостей, мытья и пользовании туалетом. Если вы не можете воспользоваться мылом и водой, используйте дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе (концентрация алкоголя 70%).
- Убедитесь, что пожилой человек часто и хорошо моет руки; если он не может сделать это самостоятельно, мойте ему руки несколько раз в день.
- Во время еды не используйте те же столовые приборы, стаканы и тарелки, которыми пользуется пожилой человек: каждый использует свои.
- Тщательно дезинфицируйте домашние ванные комнаты до и после каждого их использования (см. советы гигиены дома, [стр. 27](#)). Если возможно, не пользуйтесь той же ванной комнатой, что и пожилой человек. Если есть только одна ванная, каждый должен пользоваться индивидуальным бельем

(полотенцами, банными полотенцами, халатами). Полотенца следует менять, когда они влажные и, в любом случае, не реже одного раза в день.

- Держите свои зубные щетки в разных стаканах.
- Во время приготовления пищи не забывайте всегда мыть под проточной водой продукты, которые будете потреблять сырыми (например, салат, фрукты и проч.). Если вы хотите использовать дезинфицирующие средства, выбирайте только те, которые предназначены для еды, тщательно следуя инструкциям на этикетке, и не забудьте тщательно промыть пищу проточной водой, чтобы удалить все следы дезинфицирующего средства.
- Всегда термически обрабатывайте пищу животного происхождения (например, мясо, рыбу и яйца).
- Часто открывайте окна, чтобы проветрить комнаты.
- Мойте полы, ваннeе комнаты и все поверхности, к которым часто прикасаются каждый день, по возможности, разбавленным отбеливателем или обычными моющими средствами, а затем 70%-ным спиртом (см. советы по гигиене домашних помещений, [стр. 27](#) ).



## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

### **Что делать, если у меня есть подозрения в том, что я или пожилой человек, за которым я ухаживаю, заболели коронавирусом?**

Симптомы у заболевания разные, более или менее серьезные, и иногда напоминают симптомы простуды или гриппа. В любом случае, если у вас или у пожилого человека:

- лихорадка
- мышечная боль
- заложенный нос
- боль в горле
- кашель
- затрудненное дыхание
- воспаление глаз
- понос
- головная боль
- потеря обоняния
- потеря вкуса

позвоните членам его семьи или семейному врачу.



**Помните: если у вас или у пожилого человека появились симптомы, не обращайтесь сразу в отделение неотложной помощи или к врачу. Сначала позвоните своему врачу: он скажет вам, что делать дальше.**

Если вы не можете поговорить с врачом и не можете попросить о помощи членов семьи человека, за которым вы ухаживаете, позвоните в пункт медицинской помощи или на бесплатный региональный номер (его можно найти на веб-сайте Министерства здравоохранения [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)). Звоните по номеру **112** или **118** только в случае крайней необходимости (высокая температура и затрудненное дыхание). Основные номера экстренных служб указаны на [странице 31](#).



## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

**В течение долгого времени я не смогу вывести из дома человека, за которым ухаживаю. Это может стать для него стрессом и заставить его нервничать. Что я могу сделать?**

Простыми словами объясните пожилым людям, что происходит из-за коронавируса; помогите им понять, что пребывание дома необходимо для защиты здоровья каждого. Даже маска может защитить от болезней.

Убедите стариков, что этот момент пройдет: мы все снова выйдем из дома, будем встречаться с другими людьми и вернемся к нашим привычкам.

Если пожилой человек обеспокоен своим физическим или

психологическим состоянием, выслушайте его и дайте ему понять, что его здоровье важно для вас: вы можете вместе поговорить с врачом по телефону или позвонить по номерам, которые предлагают бесплатную психологическую помощь тем, кто пребывает в затруднительном положении (см. [стр. 32](#)).

Терпеливо и спокойно повторяйте объяснения до тех пор, пока это будет необходимо.

Если нужно, общайтесь с пожилыми людьми письменно, на бумаге, или используя изображения (например, изображение человека, моющего руки, может быть расположено рядом с раковиной, которой пользуются пожилые люди).

Или покажите личный пример, и во время мытья рук попросите пожилого человека сделать то же, что и вы.

Попытайтесь передать им спокойствие и безмятежность. Говорите медленно и спокойно, и если человек хорошо слышит, не повышайте тон голоса.



## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

### **Я не могу выйти из дома. Что я могу сделать, чтобы чувствовать себя физически и психологически хорошо?**

Пользуйтесь социальными сетями (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp), электронной почтой, видеочатами и разговаривайте по телефону: поддерживайте связь с семьей, друзьями и знакомыми.

Каждый день посвящайте свободное время занятиям любимым делом, например, слушайте музыку, читайте, шейте...

Делайте каждый день зарядку.

Не пренебрегайте сном: спите, сколько вам нужно, чтобы чувствовать себя хорошо, и соблюдайте постоянный режим как вечером, когда вы ложитесь спать, так и утром, когда вы просыпаетесь.

Ешьте регулярно, не пропускайте приемы пищи и выбирайте здоровую еду (не забывайте каждый день есть

фрукты и овощи).

В прохладные часы дня подвергайте себя воздействию солнца: это полезно для вашего здоровья и хорошего настроения. Вы должны также предложить сделать то же самое человеку, о котором вы заботитесь.

Важно, чтобы вы всегда были в курсе событий, связанных с коронавирусом, но это не должно быть единственной темой, которая вас интересует. На телевидении и в социальных сетях вы можете найти много тем, чтобы отвлечься.

Если вы хотите узнать больше о коронавирусе, доверяйте только тому, о чем говорится на надежных веб-сайтах ([Всемирная организация здравоохранения](#), [Министерство здравоохранения](#), [Высший институт здравоохранения](#), [Гражданская оборона](#)), а также в национальных и региональных новостных программах.

Изоляция, в которой мы находимся, и опасения заболеть вызывают у всех нас беспокойство и страх; испытывать такие эмоции - это нормальное состояние. Однако, если вы чувствуете необходимость в психологической помощи, помните, что для этих нужд есть номера, позвонив по которым, вас выслушают (см. [стр. 32](#)).

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ

## Как мыть руки




**Процесс мытья рук должен длиться в целом примерно 60 секунд.**

1. Сначала смочите руки водой.
2. Затем возьмите немного жидкого мыла и потрите ладони друг о друга.
3. Продолжайте растирать мыло, стараясь намылить кисть руки полностью (ладони, верхнюю часть, все пальцы и ногти).
4. Тщательно промойте руки водой и хорошо высушите.
5. Если вы находитесь вне дома и у вас есть под рукой бумажная салфетка, после мытья и вытирания рук используйте ту же салфетку, чтобы закрыть кран и прикоснуться к любым другим объектам (таким как ручка двери и переключатель света); затем выбросьте бумагу в несортированные отходы, больше не касаясь ничего другого.
6. После того, как вы вытерли ваши руки насухо, они в безопасности!

**Помните: короткие ногти легче моются и остаются чистыми.**

# How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

 **Duration of the entire procedure: 40-60 seconds**



Wet hands with water;



Apply enough soap to cover all hand surfaces;



Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



Palm to palm with fingers interlaced;



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



Rinse hands with water;



Dry hands thoroughly with a single use towel;



Use towel to turn off faucet;



Your hands are now safe.



World Health Organization

Patient Safety  
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpital Universitaire de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

May 2009

Как мыть руки мылом и водой.  
Плакат

Как мыть руки мылом и водой или спиртовым раствором. Видео

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ

## Как пользоваться маской



Надевайте хирургическую маску после тщательного мытья рук.

Закройте рот, нос и подбородок, чтобы маска прилегалась к лицу (если у вас борода, маска может плохо прилегать к лицу)

Не прикасайтесь к маске, когда она на вашем лице; если это произойдет, тщательно вымойте руки.

***Помните: маску нужно менять каждый день и, во всяком случае, каждый раз, когда она намокает, становится грязной или рвется.***



Когда вы снимаете маску, держите её за резинки и не касайтесь внешней части маски, закрывающей ваш рот, нос и подбородок. Положите её в полиэтиленовый пакет, закройте пакет и выбросьте в несортированные отходы.

Если у вас есть стирающаяся маска, тщательно выстирайте её дезинфицирующим моющим средством и хорошо высушите, прежде чем снова использовать.

***Помните: помимо использования маски прикрывайте нос и рот, когда кашляете и чихаете, а также тщательно и часто мойте руки.***

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ

## Как пользоваться одноразовыми перчатками



Прежде чем надеть перчатки, тщательно вымойте руки. Если вы не дома, продезинфицируйте руки гелем на спиртовой основе (см. инструкцию о том, как дезинфицировать руки и жилье). Когда вы снимаете перчатки, одновременно переворачивайте их, снимая с рук: наружная часть должна оказаться внутри.

Положите перчатки в полиэтиленовый пакет, закройте и выбросьте в несортированные отходы.

Незамедлительно тщательно вымойте руки или продезинфицируйте их гелем на спиртовой основе.

**Как пользоваться одноразовыми перчатками:** [Видео](#)

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ

## Советы домашней ГИГИЕНЫ

### **Советы для поддержания чистого воздуха в помещении**

Часто открывайте окна в комнатах (если вы находитесь в оживленном месте, открывайте окна во время меньшего движения транспортных средств). Будьте осторожны: пожилой человек не должен подвергаться резким перепадам температуры и сквознякам.

Открывайте окна после использования бытовых чистящих средств. Эти средства часто содержат раздражающие или токсичные вещества.

В помещениях без окон (например, в шкафах, ванных комнатах и проч.) используйте аэраторы (или вентиляторы) для смены воздуха, если таковые имеются в наличии (см. как чистить решетки и воздушные фильтры, [стр. 28](#)).

Регулируйте температуру и влажность воздуха в помещениях, используя керамические или электрические увлажнители, которые всегда должны содержаться в чистоте.

Если в домашних условиях также используются кондиционеры или

тепловые насосы, регулярно очищайте их фильтры (см. как чистить решетки и воздушные фильтры).

Не используйте освежители воздуха: они выделяют химические вещества, вредные для вашего здоровья и окружающей среды.

***Как проветривать жилые помещения?***

[Видео](#)

## ***Как чистить решетки и воздушные фильтры***

Решетки аэраторов и вентиляторов необходимо часто чистить. Если решетка съемная, промойте её водой с дезинфицирующим мылом, затем удалите все следы моющего средства и дайте высохнуть перед сборкой.

Если фильтры кондиционеров и тепловых насосов можно снять с прибора, промойте их водой с дезинфицирующим мылом. Будьте осторожны, чтобы удалить все следы моющего средства и дайте им высохнуть, прежде чем установить их на место.

**Никогда не используйте моющие или дезинфицирующие средства непосредственно на решетках и фильтрах аэраторов, кондиционеров и тепловых насосов, если они не являются съемными.** В этом случае очистите их и продезинфицируйте тканью, смоченной в 70% спиртом

## Советы гигиены жилых помещений

Ежедневно очищайте поверхности, к которым вы чаще всего обращаетесь каждый день (например, двери, окна, ручки, столы, выключатели, туалеты, краны, раковины, стулья и кресла, мобильные телефоны, пульты дистанционного управления и проч.).



При использовании чистящих средств следуйте указанным на этикетке инструкциям.

Никогда не смешивайте вместе чистящие или дезинфицирующие средства (например, такие как моющие средства для стирки и пятновыводители или дезинфицирующие средства для белья), если это не указано на этикетке.

Используйте все продукты осторожно, всегда надевайте перчатки и избегайте капель и брызг во время чистки.

Для дезинфекции моющихся поверхностей в доме, таких как полы,

раковины и сантехника, используйте отбеливатель, разведенный в воде, или 70% спирт.

**Внимание, такие продукты, как отбеливатель (на основе хлора), нельзя использовать на всех материалах: сталь, полиуретан, железо и металлы в целом, а также дерево нельзя очищать отбеливателем. Для этих поверхностей используйте специальные чистящие средства.**

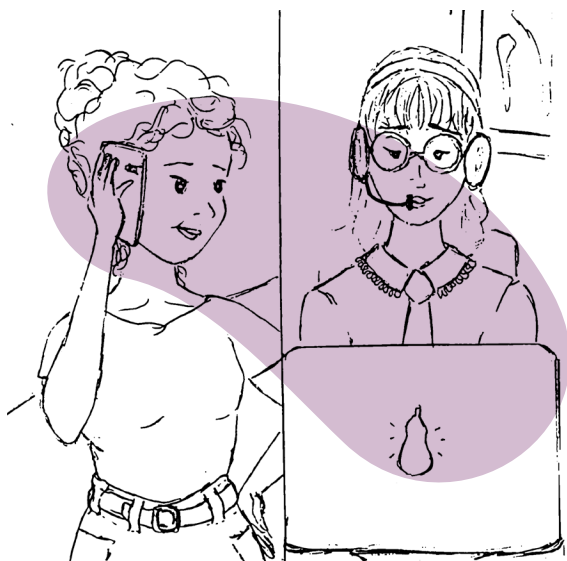
## **Как приготовить разбавленный отбеливатель**

Для санации полов, раковин и сантехники разведите стакан отбеливателя (около 200 мл) в 2 литрах воды.

Для дезинфекции других моющихся поверхностей разведите стакан отбеливателя (около 200 мл) в 6 литрах воды: вы получите более слабый раствор.

Для дезинфекции небольших поверхностей, которые отбеливатель может повредить, используйте спирт: купите денатурированный этиловый спирт (розового цвета) с концентрацией 70%. Прочтите этикетку, чтобы убедиться, что он подходит для поверхности, которую вы хотите очистить. Применяйте непосредственно, не разбавляя.

# КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И ССЫЛКИ



**Если у вас проблемы с итальянским языком, или вы не знаете, как пользоваться веб-сайтами:**

- Позвоните по телефону друзьям или родственникам, более опытным, чем вы, и попросите помочь вам;
- позвоните или напишите по электронной почте в **CEPSAG** (Центр содействия исследованиям и развитию гериатрической помощи Католического университета Святого Сердца, Рим) с понедельника по пятницу, с 9.00 до 12.00, по номеру: **06/30156695**  
e-mail: **info.cepsag@gmail.com**

## Если у вас нужна помощь для защиты вашего здоровья или здоровья человека, о котором вы заботитесь:

- Полезный номер Министерства здравоохранения: **1500**
- Экстренные номера, только в случае серьезной необходимости: **112** или **118**
- Итальянский Красный Крест: **800 06 55 10**
- Номера, предоставляемые вашим муниципалитетом и вашей региональной администрацией

## Если вам нужна психологическая помощь:

- Бесплатный номер **800 991 414** для пожилых. Номер работает каждый день (включая субботу и воскресенье), с 14.00 до 19.00.
- Бесплатный номер **800 065 510** Итальянского Красного Креста. Номер оказывает психологическую поддержку гражданам всех возрастных групп.
- Веб-страница Министерства здравоохранения, на которой приводятся все национальные и региональные инициативы по оказанию психологической поддержки населению: [Link](#).



## Если вы хотите узнать больше

Министерство здравоохранения:  
[www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)

Высший институт здравоохранения:  
[www.iss.it/coronavirus](http://www.iss.it/coronavirus)  
[www.epicentro.iss.it/coronavirus](http://www.epicentro.iss.it/coronavirus)

Сайт Всемирной организации  
здравоохранения: [www.who.int](http://www.who.int)

Сайт проекта Casa sicura  
(Безопасный дом) - Кампания по  
охране здоровья и безопасности  
иностранных домашних работников  
в Италии: [Link](#)

Веб-страница Национального  
совета Союза психологов  
с предложениями по  
управлению негативными  
эмоциями, связанными с  
чрезвычайной ситуацией в сфере  
здравоохранения:  
[www.psy.it/psicologi-contro-la-paura](http://www.psy.it/psicologi-contro-la-paura)

Все эти действия будут защищать ваше здоровье и здоровье человека, о котором вы заботитесь.

Коронавирус - это проблема, которая будет сопровождать нас в течение многих месяцев. Таким образом, правила гигиены и советы, приведенные в этом руководстве, должны стать частью нашего образа жизни, даже когда мы сможем снова выйти из дома и хотя бы частично возобновить свою привычную деятельность.

**Вместе у нас  
получится**

## **Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG**

Ilaria Palazzesi, Claudia Giacomozzi, Carla Faralli, Francesco Martelli, Graziano Onder, Paolo D'Ancona, Annalisa Pantosti, Angela Spinelli, Barbara De Mei, Silvio Brusaferrò, ***Istituto Superiore di Sanità (ISS), Roma***

Sergio Iavicoli, Marta Petyx, Antonio Valenti, Emilia Paba, Matteo Ronchetti, ***Istituto Nazionale per l'Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro (INAIL), Roma***

Flavia Caretta, ***Centro di Ricerca Promozione e Sviluppo dell'Assistenza Geriatrica (CEPSAG), Università Cattolica del Sacro Cuore, Roma***

Marco Musumeci, ***USL Umbria 2, Spoleto***

### **Progetto grafico e web design**

Gaia Stirpe, Giacomo Fabbri,  
Maria Cristina Ferretti

### **Traduzione a cura di**

E.S.I.

### **Comunicazione e disseminazione**

ISS, INAIL, CEPSAG