

NATALE

Facciamoci il dono della sicurezza!

Non è necessario evitare di celebrare Natale, si tratta piuttosto di conciliare i festeggiamenti natalizi con le misure di prevenzione indicate per evitare la trasmissione del virus.

Con poche e semplici regole questo è possibile.

Mantenere le distanze

Festeggiare in una stanza più grande possibile. Mangiare a un tavolo possibilmente grande. Se possibile festeggiare all'aperto. Mantenere una distanza di sicurezza da chi non vive nella propria abitazione. Evitare strette di mano e abbracci. Prestare particolare attenzione alle persone anziane e vulnerabili. Discutere questo argomento anche con la persona interessata. Passeggiare all'aperto invece di trascorrere una serata di giochi in casa.

Evitare gli assembramenti.

Programmare l'acquisto di regali nei giorni e negli orari meno affollati. Non organizzate grandi festeggiamenti in famiglia, ma dilazionare le visite e gli incontri in più giorni.

Insieme con successo.

Ponetevi come obiettivo di mantenere argomenti di conversazione positivi al tavolo, ad esempio vacanze passate, bei ricordi, complimenti reciproci e tutto ciò che nonostante le difficoltà di questo anno 2020 è avvenuto di positivo. Contatti gli altri membri della famiglia tramite videochiamata o invii loro un bel saluto, ad esempio tramite <https://sharethelove.online/>

Protezione di naso e bocca.

Indossare sempre la mascherina, tranne quando si mangia, se non è possibile mantenere una distanza adeguata.

Igiene.

Lavarsi le mani regolarmente. Fornire disinfettante a tutti gli ospiti. Pulire accuratamente l'appartamento dopo la visita.

Ridurre il rischio di infezione.

Se possibile, rimanete a casa durante la settimana prima e dopo i festeggiamenti ed evitate il più possibile i contatti. Ventilare regolarmente. Non mangiare dallo stesso piatto, non condividere bicchieri o posate.

Prendersi cura di sé stessi.

Durante le festività, cercate di prendervi più tempo per voi stessi. Leggete un romanzo stimolante, ascoltate un audiolibro in compagnia, guardate un classico natalizio alla televisione. Fate dei bei respiri profondi e del muovetevi. Accettate i vostri sentimenti e esprimeteli. Ricordatevi che è normale, in questo periodo, provare emozioni contrastanti. Non vi vergognate di chiedere aiuto se non vedete via di uscita.

Natale è il momento in cui la famiglia si riunisce, s'incontrano parenti e amici, si festeggia insieme, si mangia e si fa qualcosa. Per garantire che l'evento di quest'anno sia un successo, e che rimanga un bel ricordo anche dopo, è importante prendere in considerazione alcuni aspetti e pianificarlo in anticipo. Perché non solo gli estranei, ma anche i parenti e gli amici possono rappresentare un rischio per quanto riguarda l'infezione da Covid.

Auguriamo Buon Natale!



**HAI
BISOGNO
DI AIUTO?**



Maggiori info e contatti
www.nonseidasolo.it

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN - SUDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtirool