

Scheda informativa Winter Wellness per le comunità di migranti

Prepararsi, organizzarsi e proteggersi per questo inverno.

I mesi più freddi portano raffreddori, influenza, COVID-19 e altre malattie. Ecco perché essere preparati è il modo migliore per proteggere te stesso, la tua famiglia e la tua comunità.

Prepararsi:

Preparati assicurandoti di essere in regola con le tue vaccinazioni antinfluenzali e antiCOVID-19: queste aumenteranno la tua immunità contro l'influenza e il COVID-19 se dovessi ammalarti.

Vaccinarsi

Influenza

Tutti coloro di età pari o superiore a sei mesi dovrebbero fare un vaccino antinfluenzale annuale per ridurre le possibilità di ammalarsi gravemente. La vaccinazione antinfluenzale è particolarmente importante se si è a rischio di sviluppare sintomi gravi. Le persone a rischio possono avere diritto a una *vaccinazione antinfluenzale gratuita.

Le persone a rischio sono i bambini di età compresa tra i sei mesi e cinque anni, gli aborigeni e gli isolani dello Stretto di Torres, le donne incinta, le persone di età pari o superiore ai 65 anni e le persone affette da alcune condizioni mediche specifiche.

COVID-19

Tutti dall'età di 18 anni e oltre hanno diritto ad un richiamo del vaccino antiCOVID-19 per il 2023 se sono trascorsi almeno sei mesi dall'ultima vaccinazione o infezione da COVID-19. Un richiamo per il 2023 è fortemente raccomandato per le persone di età pari o superiore ai 65 anni e quelle di età superiore ai 18 anni che sono a rischio di ammalarsi gravemente.

Per le persone che non hanno mai avuto un vaccino antiCOVID-19, si raccomanda a tutti coloro dai cinque anni in su di fare la prima vaccinazione più un richiamo se hanno l'età giusta.

Puoi ottenere i vaccini antinfluenzali e antiCOVID-19 nello stesso appuntamento. I vaccini antinfluenzali e antiCOVID-19 sono disponibili presso il tuo medico di famiglia, alcune farmacie locali e cliniche del Comune. Prenota [un appuntamento online](#).

*Parla con il tuo medico di famiglia, fornitore di assistenza sanitaria o farmacia di eventuali costi vivi o spese private.

Organizzarsi:

Alcune persone con il COVID-19 o l'influenza dovrebbero assumere farmaci antivirali per ridurre il rischio di malattie gravi. Se hai un rischio più alto di ammalarti gravemente di COVID-19 o d'influenza, consulta il tuo medico di famiglia o il tuo fornitore di assistenza sanitaria per preparare un piano di trattamento prima di ammalarti.

Le persone a più alto rischio includono coloro che hanno determinate condizioni di salute a lungo termine e coloro che hanno più di 70 anni.

Questo piano dovrebbe specificare il modo in cui verrà effettuato il test nel caso dovessi ammalarti e come otterrai i farmaci antivirali qualora il test dovesse risultare positivo.

È necessario iniziare ad assumere gli antivirali non appena possibile dopo l'inizio dei sintomi.

Nel caso si verificassero sintomi di raffreddore o simili all'influenza, contatta il tuo medico di famiglia per fare il test. Le persone a più alto rischio di ammalarsi gravemente dovrebbero sottoporsi a un test molecolare (PCR). Per accedere agli antivirali per il COVID-19 si possono usare un PCR o un test all'antigene rapido (RAT) positivi.

Ricordati di registrare un RAT positivo online o chiama la linea diretta della pubblica sanità [the Public Health Hotline al 1800 671 738](#).

Qualora il test risultasse positivo, informa immediatamente il tuo medico di famiglia o il tuo fornitore di assistenza sanitaria. Se non hai un medico che frequenti regolarmente o se i medici non sono disponibili, puoi [telefonare al team del COVID@homeplus al 1800 973 363](#) per discutere delle tue opzioni. Un traduttore o un interprete nella tua lingua selezionata sono disponibili quando chiami il COVID@homeplus.

La [National Coronavirus Helpline 1800 020 080](#) può anche fornire indicazioni generali sugli antivirali, oppure puoi contattare un servizio medico aperto fuori orario.

Protegersi:

Puoi ridurre la diffusione di malattie alla tua famiglia e ai tuoi amici come segue:

- Stai a casa quando sei malato/a
- Copri tosse e starnuti e mantieni le mani pulite lavandole con acqua e sapone o utilizzando un disinfettante per le mani a base di alcol

Se qualcuno ha sintomi di raffreddore o simili all'influenza, per almeno sette giorni dopo l'inizio dei sintomi dovrebbe:

- non visitare ambienti ad alto rischio come ospedali, strutture residenziali per anziani, strutture residenziali per disabili o amici o parenti a rischio di malattia grave
- indossare la mascherina negli spazi pubblici al chiuso e sui mezzi pubblici
- Evitare grandi assembramenti e luoghi al chiuso affollati

Qualora risulti positivo al COVID-19 o a un'altra malattia respiratoria, informa i tuoi contatti stretti per contribuire a ridurre la diffusione.

Ottieni l'aiuto corretto. Se sei preoccupato per i tuoi sintomi o per quelli di tuo figlio:

- Contatta il tuo medico di famiglia / fornitore di assistenza sanitaria

- Chiama la linea HealthDirect per parlare con un'infermiera diplomata 24 ore su 24, 7 giorni su 7, al numero 1800 022 222. Riceverai consigli se non sai cosa fare e potrai richiedere una chiamata da un medico generico.
- Consulta <http://www.tasafterhours.com/> per trovare opzioni mediche vicino a te disponibili la sera, nei fine settimana e nei giorni festivi, inclusi medici generici aperti fuori orario, cliniche che forniscono assistenza senz'appuntamento e farmacie.
- Chiama il team COVID@homeplus al numero 1800 973 363. Il team può aiutarti
 - a fare il test
 - a ottenere farmaci antivirali se sei idoneo e
 - a curare le persone a rischio più elevato che hanno il COVID-19, l'influenza e altre malattie respiratorie
- Per consigli e trattamenti per disturbi e malattie minori rivolgiti alla tua farmacia locale.