

**Ward 6**

City Hall, 100 Queen Street West  
2<sup>nd</sup> Floor, Suite A22  
Toronto, Ontario M5H 2N2

Tel: 416-392-1371  
Fax: 416-392-7299  
councillor\_pasternak@toronto.ca

Per ricevere consigli medici si può contattare *Telehealth Ontario* 1-866-797-0000 servizio gratuito che rispetta tutte le regole della *privacy*. Un' infermiera professionale è al servizio 24 ore al giorno 7 giorni alla settimana. Inoltre si può anche contattare *Toronto Public Health Hotline* al 416-338-7600. Quest'ufficio rimane aperto dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 20 e il sabato e la domenica dalle 10:00 alle 18 ed offre servizi di traduzione in altre lingue.

Gentili Signori,

Scrivo per fornirvi un aggiornamento sul COVID-19 (coronavirus), di come il vostro governo locale sta rispondendo a questa emergenza e di quello che la nostra comunità può e deve fare per evitare che il virus si propaghi ancora di più.

Voglio assicurarvi che tutto il personale della città sta lavorando alacremente in modo da poter garantire sicurezza a tutti i cittadini e che il governo locale ha organizzato una unità operativa COVID-19 alla quale fanno riferimento sia il personale specializzato che le agenzie e che insieme lavorano incessantemente per mantenere la sicurezza pubblica.

Ciò detto, è comunque fondamentale per tutti assumersi la responsabilità di limitare al minimo il contagio. Per far ciò è indispensabile un'accurata igiene per cui si raccomanda di lavarsi spesso le mani, di starnutire nella piega del gomito e non sulle mani e di minimizzare gli spostamenti non essenziali.

È anche importante rimanere calmi e lavorare insieme per proteggere le nostre famiglie, i colleghi e le persone che amiamo, soprattutto gli anziani e quelli con patologie mediche preesistenti o immunodepressi perchè questi sono soggetti a manifestazioni cliniche più gravi a seguito di infezione COVID-19.

COVID-19 I sintomi vanno da lievi a gravi disturbi respiratori. Quelli più frequenti sono:

- . Febbre
- . Tosse
- . Dolori muscolari e stanchezza
- . Difficoltà a respirare
- . Meno frequentemente si possono verificare mal di gola, mal di testa e diarrea.

Sono fiero di poter constatare di come la nostra comunità si è comportata fino ad ora e che i cittadini abbiano provveduto a migliorare l'igiene personale. Mi permetto di darvi alcuni validi suggerimenti in modo che tutti possano continuare a esercitare le buone pratiche di igiene, a monitorarsi e a sapere a chi rivolgersi in caso di necessità o per assistenza.

- . Lavarsi le mani il più frequentemente possibile con acqua e sapone per almeno 15 secondi. In mancanza di acqua e sapone utilizzare disinfettante per mani a base di alcol
- . Evitare di toccarsi gli occhi, il naso e la bocca con le mani non lavate
- . Evitare il contatto ravvicinato con persone malate
- . Rimanere a casa se insorgono sintomi di malattia
- . Se siete stati fuori dal Canada negli ultimi 14 giorni è necessario l'auto-isolamento
- . Coprire naso e bocca quando si tossisce o si starnutisce con un fazzoletto di carta.
- . Disporre immediatamente nella spazzatura il fazzolettino e lavarsi le mani
- . In mancanza di fazzoletti di carta tossire e starnutire nella piega del gomito
- . Pulire e disinfettare frequentemente gli oggetti e le superficie toccati

Se pensate di aver contratto il COVID-19 o se siete stati a stretto contatto con una persona infetta si prega di contattare il *Ministry of Health on line self-assessment* a [www.ontario.ca/page/2019-novel-coronavirus.-covid-19-self-assessment](http://www.ontario.ca/page/2019-novel-coronavirus.-covid-19-self-assessment).

Per ricevere consigli medici si può contattare *Telehealth Ontario* 1-866-797-0000 servizio gratuito che rispetta tutte le regole della *privacy*. Un' infermiera professionale è al servizio 24 ore al giorno 7 giorni alla settimana. Inoltre si può anche contattare *Toronto Public Health Hotline* al 416-338-7600. Quest'ufficio rimane aperto dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 20 e il sabato e la domenica dalle 10:00 alle 18 ed offre servizi di traduzione in altre lingue.

*Toronto Public Health* continuerà a fornire informazioni autorevoli e a tempo reale al seguente sito [www.toronto.ca/coronavirus](http://www.toronto.ca/coronavirus).

Cordiali saluti,

Councillor James Pasternak  
Ward 6, York Centre  
Chair, North York Community Council  
Chair, Infrastructure and Environment Committee