



Istituto Comprensivo Statale di Gallio

Diario personale autovalutazione COVID19

DATA	NOME E COGNOME

AUTOVALUTAZIONE GIORNALIERA

NON MENTIRE, MENTIRESTI A TE STESSO, PROTEGGI I TUOI CARI E AI TUOI CARI																																						
DOMANDA	SI	NO																																				
Sei venuto a conoscenza di contatti STRETTI?																																						
Hai tosse secca?																																						
Hai indolenzimento e dolori muscolari?																																						
Hai naso che cola, mal di gola o diarrea?																																						
Hai stanchezza?																																						
Hai congestione nasale?																																						
Hai notato vasculite? (presenza di "lividi" non riconosciuti da urti o colpi?)																																						
Definisci il tuo livello di affaticamento respiratorio, facendo riferimento a questa scala di valori:																																						
<table border="1"><thead><tr><th>POCO</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th><th>MOLTO</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>			POCO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	MOLTO																		
POCO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	MOLTO																					
Definisci il tuo livello di affaticamento respiratorio:																																						
Hai misurato la tua temperatura corporea? (N.B.:scrivere la temperatura corporea rilevata)																																						

Consigli per quando si rientra a casa

Quando torno a casa dal lavoro:

- Indosso i GUANTI per aprire la porta di casa.
- Vado subito in bagno e CAMBIO tutti i VESTITI.
- Mi lavo completamente, faccio una DOCCIA.

Solo dopo aver fatto questo saluto la mia famiglia.

- Sono io che vado al lavoro, sono io che faccio la spesa e le commissioni, così da lasciare a casa i miei.