



RACCOMANDAZIONI PER PERSONE ALLE QUALI È STATA DISPOSTA LA QUARANTENA (PERMANENZA DOMICILIARE CON ISOLAMENTO E SORVEGLIANZA SANITARIA ATTIVA) PER RISCHIO DI COVID-19 (“Coronavirus”)

La persona in isolamento (in quanto caso ossia persona positiva ad un tampone per COVID-19 o contatto stretto di un caso o per altre condizioni previste dalla normativa come ad esempio il rientro in Italia dall'estero) e i conviventi devono seguire le raccomandazioni durante l'intero periodo per il quale è stata disposta la quarantena da parte del Dipartimento di Sanità Pubblica.

La persona in quarantena deve:

- **Rimanere al proprio domicilio**, senza uscire di casa ed evitando contatti anche con i conviventi; evitare di stare nella stessa stanza con i conviventi e di spostarsi all'interno dell'abitazione, in ogni caso mantenere una distanza non inferiore a 2 metri dagli altri;
- Utilizzare una stanza e un bagno non condivisi con altre persone, **arieggiando frequentemente i locali**. Se non è possibile l'uso esclusivo di un bagno, dopo ogni utilizzo deve essere effettuata una **disinfezione delle superfici e dei sanitari** con prodotti disinfettanti idonei (es: candeggina diluita, ecc) e il locale deve essere arieggiato prima dell'accesso delle altre persone;
- **Non condividere** con i conviventi gli oggetti (ad es telefono cellulare, personal computer, auricolari, cuffie, penne, libri, fogli, etc...) o disinfettarli accuratamente dopo l'uso da parte della persona in quarantena;
- Assicurare di **essere raggiungibile telefonicamente per la sorveglianza** effettuata dall'operatore di sanità pubblica;
- **Misurarsi la temperatura 2 volte al giorno** (mattina e sera) e se ha la sensazione di avere la febbre;

Comparsa o aggravamento dei sintomi

Se compaiono sintomi (febbre, tosse, sintomi respiratori) la persona in quarantena deve avvertire immediatamente il proprio medico curante e:

- **Continuare a mantenersi isolata dagli altri conviventi** e indossare una mascherina chirurgica, se disponibile. La mascherina non deve essere toccata o manipolata durante l'uso. Se la mascherina si bagna o si sporca di secrezioni, deve essere cambiata immediatamente. Dopo l'uso deve essere eliminata e bisogna lavarsi accuratamente le mani;
- **Rimanere nella propria stanza** con la porta chiusa garantendo un'adeguata aerazione;
- **Non andare direttamente** né in ambulatorio né al Pronto Soccorso **ed aspettare le indicazioni del proprio medico e/o dell'operatore di Sanità Pubblica**, in caso di **urgenza chiamare il 118**.
- La persona in quarantena sarà contattata telefonicamente da operatori sanitari del Dipartimento di Sanità Pubblica che seguiranno l'eventuale evolversi dei sintomi legati all'infezione da coronavirus.

Comportamenti per i conviventi

Le visite al caso sospetto/contatto a rischio da parte di altre persone dovrebbero essere evitate in attesa dell'esito degli accertamenti.

Le donne in gravidanza e le persone con fattori di rischio per complicanze da influenza devono evitare contatti con il paziente in attesa dell'esito degli accertamenti.

Nel caso la visita fosse irrinunciabile, le persone dovrebbero evitare contatti stretti con il caso sospetto, in particolare non avvicinarsi a meno di 2 metri.

E' consigliabile inoltre che il visitatore, prima di entrare nella stanza, indossi una mascherina chirurgica, togliendola una volta uscito dalla stanza.

Tutti i visitatori dovrebbero lavarsi le mani prima e dopo l'accesso della stanza della persona isolata.

Indicazioni sia per la persona in quarantena che per i conviventi

Igiene delle mani

- Sia la persona in quarantena che i conviventi devono seguire una scrupolosa igiene delle mani, utilizzando acqua e sapone o, se non è possibile, utilizzando un gel a base idroalcolica; la persona in quarantena utilizzi preferibilmente asciugamani di carta usa e getta o asciugamano dedicato ad uso esclusivo.

E' di particolare importanza l'igiene delle mani nelle seguenti situazioni:

- dopo aver usato il bagno e ogni volta che le mani sembrano sporche;
- prima e dopo la preparazione di cibo e prima di mangiare;
- a seguito di tosse e starnuti (si ricorda che durante tosse e starnuti occorre coprire la bocca e il naso con fazzoletti di carta o con l'interno del gomito).

Pulizia dei locali e lavaggio biancheria

- Pulire quotidianamente le superfici più frequentemente toccate (comodini, letto e altri mobili della camera da letto della persona in quarantena), usando un normale disinfettante domestico contenente soluzione di candeggina diluita; usare guanti monouso durante la pulizia;
- Pulire e disinfettare le superfici del bagno e dei sanitari (lavandino, wc, bidet, vasca/doccia) almeno una volta al giorno e dopo ogni utilizzo della persona in isolamento con un normale disinfettante domestico contenente una soluzione di candeggina diluita;
- Dopo l'uso del WC chiudere sempre la tavoletta prima di azionare lo scarico, per evitare aerosol;
- La biancheria della persona in quarantena (vestiti, lenzuola, asciugamani e teli da bagno) va tenuta in contenitore/sacchetto separato in attesa di essere lavata; lavare tale biancheria in lavatrice a 60–90° C (meglio 90°C) con uso di comune detersivo;
- Le stoviglie utilizzate dalla persona in quarantena si possono lavare in lavastoviglie o a mano con acqua calda e detergente per piatti.

Rifiuti

Il materiale di rifiuto generato da persone in quarantena (fazzoletti di carta già usati, mascherine chirurgiche usate, asciugamani usa e getta, eventuali guanti a perdere, ecc...) deve essere collocato in sacchetto dei rifiuti dedicato e posto nella stanza della persona in isolamento, chiuso prima dello smaltimento con gli altri rifiuti domestici (rifiuti indifferenziati). Ulteriori informazioni in merito alla gestione dei rifiuti sono riportate di seguito.

Altre informazioni

La comunicazione di prescrizione dell'isolamento viene inviata tramite mail anche al Medico di Medicina Generale (o al Pediatra) che potrà produrre il certificato per l'assenza dal lavoro, se necessario.

In base alle normative attuali, nei casi di positività di un tampone la conclusione dell'isolamento è possibile solo a seguito di negatività di due tamponi consecutivi di controllo che vengono programmati in base alla risoluzione completa dei sintomi; in genere il primo tampone di controllo è programmato dopo 14 giorni dalla risoluzione dei sintomi e non prima di 14 giorni dall'esecuzione del test positivo; si è però osservato che in alcuni casi la negativizzazione si verifica dopo periodi di tempo più prolungati.

Per le persone in isolamento come contatti stretti di casi positivi o per rientro dall'estero, che non abbiano presentato sintomi durante la quarantena, l'isolamento dura di norma 14 giorni e non è prevista l'esecuzione di test di controllo.

Sia per i casi positivi sia per i contatti o i rientri dall'estero la fine dell'isolamento viene comunicata dal Servizio di Igiene Pubblica telefonicamente e tramite invio di mail che potrà anche essere utilizzata per l'eventuale necessità di documentare la fine della quarantena.

nuovo coronavirus

Come raccogliere e gettare i rifiuti domestici

Se sei POSITIVO o in quarantena obbligatoria...

- Non differenziare più i rifiuti di casa tua.
- Utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata, se possibile a pedale.
- Tutti i rifiuti (plastica, vetro, carta, umido, metallo e indifferenziata) vanno gettati nello stesso contenitore utilizzato per la raccolta indifferenziata.
- Anche i fazzoletti o i rotoli di carta, le mascherine, i guanti, e i teli monouso vanno gettati nello stesso contenitore per la raccolta indifferenziata.
- Indossando guanti monouso chiudi bene i sacchetti senza schiacciarli con le mani utilizzando dei lacci di chiusura o nastro adesivo.
- Una volta chiusi i sacchetti, i guanti usati vanno gettati nei nuovi sacchetti preparati per la raccolta indifferenziata (due o tre sacchetti possibilmente resistenti, uno dentro l'altro). Subito dopo lavati le mani.
- Fai smaltire i rifiuti ogni giorno come faresti con un sacchetto di indifferenziata.
- Gli animali da compagnia non devono accedere nel locale in cui sono presenti i sacchetti di rifiuti.

Se NON sei positivo al tampone e NON sei in quarantena...

- Continua a fare la raccolta differenziata come hai fatto finora.
- Usa fazzoletti di carta se sei raffreddato e buttali nella raccolta indifferenziata.
- Se hai usato mascherine e guanti, gettali nella raccolta indifferenziata.
- Per i rifiuti indifferenziati utilizza due o tre sacchetti possibilmente resistenti (uno dentro l'altro) all'interno del contenitore che usi abitualmente.
- Chiudi bene il sacchetto.
- Smaltisci i rifiuti come faresti con un sacchetto di indifferenziata.

A cura del Gruppo ISS "Comunicazione Nuovo Coronavirus"
Fonte ISS • 13 marzo 2020