

COVID-19

RACCOMANDAZIONI PER PERSONE ALLE QUALI È STATO DISPOSTO L'ISOLAMENTO DOMICILIARE

La persona per la quale è stato disposto dal Dipartimento di Sanità Pubblica un provvedimento di isolamento (in quanto caso ossia persona positiva ad un tampone per COVID-19) o quarantena (ove prevista in caso di rientro in Italia dall'estero) deve rispettare le seguenti raccomandazioni.

La persona in isolamento/quarantena deve:

- **Rimanere al proprio domicilio**, senza uscire di casa ed evitando contatti anche con i conviventi (per quanto possibile in base all'età o ad eventuali necessità di assistenza), in particolare: 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 se possibile 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;
- Assicurare di **essere raggiungibile telefonicamente per la sorveglianza** effettuata dall'operatore di sanità pubblica, ove prevista;
- **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 isolamento/quarantena deve avvertire immediatamente il proprio medico curante e:

- **Continuare a mantenersi isolata dagli altri conviventi** e indossare una mascherina chirurgica. 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**, in caso di **urgenza chiamare il 118**.

Indicazioni sia per la persona in isolamento/quarantena che per i conviventi

Igiene delle mani

- Seguire una scrupolosa igiene delle mani, utilizzando acqua e sapone o, se non è possibile, utilizzando un gel a base idroalcolica; la persona in isolamento/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 isolamento/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/quarantena 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 isolamento/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 isolamento/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 isolamento/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/quarantena, chiuso prima dello smaltimento con gli altri rifiuti domestici (rifiuti indifferenziati). Ulteriori informazioni in merito alla gestione dei rifiuti sono consultabili al seguente link: www.ausl.mo.it/coronavirus-isolamento