

CORONAVIRUS

RACCOMANDAZIONI PER LE PERSONE IN ISOLAMENTO DOMICILIARE E PER I FAMILIARI CHE LE ASSISTONO



Assicurati che la persona malata riposi, beva molti liquidi e mangi cibo nutriente



Indossa una maschera chirurgica quando sei nella stessa stanza con la persona malata. Non toccarti il viso o la maschera durante l'uso e gettala subito dopo



Lavati spesso le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica, in particolare:

- dopo qualsiasi tipo di contatto con la persona malata o con gli oggetti della stanza in cui è in isolamento
- prima, durante e dopo la preparazione dei pasti
- prima di mangiare
- dopo aver usato il bagno



Usa stoviglie, posate, asciugamani e lenzuola dedicate esclusivamente alla persona malata.

Lava vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. del malato a 60-90°C con un normale detersivo e asciuga accuratamente



Pulisci e disinfetta ogni giorno le superfici toccate frequentemente dalla persona malata



Se la persona malata peggiora o ha difficoltà respiratorie contatta il 112 o il 118



MISURE DA ADOTTARE PER I SOGGETTI IN ISOLAMENTO DOMICILIARE O QUARANTENA

L'isolamento domiciliare

È la misura attuata nei confronti delle persone affette da COVID-19, cioè coloro che sono risultati positivi al tampone naso-faringeo.

L'isolamento domiciliare prevede di separare quanto più possibile i malati di COVID-19 da quelle sane, presenti nella stessa abitazione, con l'obiettivo di prevenire la diffusione dell'infezione fino al termine del periodo di trasmissibilità.

Per il rientro in società, valgono le regole seguenti:

- Le persone asintomatiche possono rientrare in società dopo un periodo di isolamento domiciliare di almeno 10 giorni dalla riscontro della positività, supportato da un test molecolare di esito negativo eseguito al decimo giorno (in breve: 10 giorni + test negativo al decimo giorno).

- Le persone sintomatiche possono rientrare in società dopo un periodo di isolamento domiciliare di almeno 10 giorni dalla comparsa dei sintomi (eccezion fatta per ageusia/disgeusia e anosmia – ovvero alterazioni del gusto e dell'olfatto -, che possono perdurare per diverso tempo dopo la guarigione), supportato da un test molecolare con riscontro negativo eseguito dopo almeno 3 giorni senza sintomi (in pratica: 10 giorni, di cui almeno 3 giorni senza sintomi + test negativo).

Coloro che, pur non presentando più sintomi, continuano a risultare positivi al tampone molecolare, in caso di assenza di sintomatologia da almeno una settimana (tranne ageusia/disgeusia e anosmia, che possono perdurare per diverso tempo dopo la guarigione), potranno interrompere l'isolamento dopo 21 giorni dalla comparsa dei sintomi.

Questo criterio potrà essere modulato dalle autorità sanitarie secondo lo stato immunitario del soggetto interessato.

La quarantena

Viene messa in atto per le persone sane che sono state esposte a uno o più casi di COVID-19.

Per il soggetto in quarantena è previsto un monitoraggio periodico del suo stato di salute tramite un controllo a distanza da parte degli operatori dei servizi di sanità pubblica, così da poter identificare precocemente la comparsa di sintomi riconducibili all'infezione.

La durata del periodo di quarantena è di:

- 14 giorni dall'ultima esposizione al soggetto infetto oppure
- 10 giorni dall'ultima esposizione al soggetto infetto previo test molecolare o antigenico con esito negativo effettuato al decimo giorno, (salvo diverse disposizioni dell'Autorità sanitaria in relazione alla presenza o meno di varianti)

Devono osservare la misura di quarantena anche tutti coloro che rientrano da alcuni Paesi esteri (segnalati sul sito web del Ministero della Salute) anche se negativi al test molecolare dopo tampone naso-faringeo, e i comportamenti da seguire sono gli stessi previsti per le persone in quarantena a seguito di un'esposizione a un caso di COVID-19.

Comportamento da tenere

Coloro che sono in quarantena o in isolamento domiciliare devono: rimanere in una stanza ad uso esclusivo e dotata di buona ventilazione, possibilmente servita da bagno dedicato, dormire da soli, e limitare al massimo i movimenti in altri spazi comuni della casa dove vi siano altre persone.

Essere raggiungibili per le attività di sorveglianza sanitaria attiva da parte della ASL e misurare la temperatura corporea due volte al giorno oltreché nel caso si accorga di un aumento della temperatura.

Segnalare al proprio medico di medicina generale (MMG) o pediatra di libera scelta (PLS) l'insorgenza di nuovi sintomi o le modificazioni significative dei sintomi preesistenti (ad esempio rialzo febbrile oltre 38°);

Rivolgersi al 118, informando anche il proprio MMG/PLS. in caso di insorgenza di difficoltà respiratorie
Mantenere arieggiati i locali che li ospitano

Mantenere una distanza di almeno un metro da altre persone ed evitare ogni contatto diretto (come strette di mano, baci e abbracci)

Evitare il contatto diretto anche con altre persone sottoposte a isolamento domiciliare/quarantena. (Le neo mamme possono allattare indossando una mascherina chirurgica ed eseguendo un'igiene accurata delle mani prima di entrare in stretto contatto con il neonato.)

Evitare di condividere con altre persone oggetti, quali asciugami, salviette, lenzuola, piatti, bicchieri, posate, ecc. (gli oggetti da cucina possono essere lavati anche con il normale sapone e acqua calda ma è preferibile usare stoviglie e posate usa e getta).

Evitare rigorosamente di effettuare spostamenti o viaggi fuori casa.

Indossare la mascherina chirurgica il più a lungo possibile e cambiarla ogni giorno.

In caso di intolleranza per la mascherina praticare misure di igiene respiratoria: coprire naso e bocca usando fazzoletti quando starnutiscono o tossiscono, tossire e starnutire nel gomito.
(I fazzoletti dovrebbero essere preferibilmente di carta ed eliminati in un doppio sacco impermeabile posto in una pattumiera chiusa che non preveda contatto con le mani per la sua apertura (es. apertura a pedale).

Dopo l'uso del fazzoletto le mani devono essere immediatamente e accuratamente lavate con acqua e sapone o frizionate con prodotto idro-alcolico)

Pulire con prodotti detergenti e successivamente disinfettare con prodotti a base di cloro (candeggina) o alcol almeno una volta al giorno le superfici dei locali da loro utilizzati.

Limitare il contatto con gli animali, analogamente a quanto si fa con le altre persone del nucleo familiare, evitando la condivisione del cibo.

Evitare di ricevere visite fino al termine del periodo di confinamento obbligato a casa.

Provvedere a raccogliere tutti i rifiuti in un doppio o triplo sacchetto di plastica resistente, senza operare la raccolta differenziata.

Nello stesso contenitore per la raccolta indifferenziata devono essere gettati anche i fazzoletti o i rotoli di carta, le mascherine, i guanti e i teli monouso.

Per lo smaltimento dei rifiuti prodotti dalle persone in isolamento domiciliare o quarantena è attivo un apposito servizio pubblico di raccolta, che preleva i rifiuti esposti fuori dalle abitazioni, nel contenitore dell'indifferenziata.

Vaccinazione

Può essere effettuata dopo almeno 3 mesi dalla negativizzazione del tampone.

Si riceverà una sola dose qualora venga effettuata entro 6 mesi dalla negativizzazione stessa.

N.B. : L'ALLONTANAMENTO DALLO STATO DI ISOLAMENTO DOMICILIARE O DI QUARANTENA PREVEDE LA DENUNCIA PRESSO LE AUTORITA' COMPETENTI