



# CORONAVIRUS

## Indicazioni per l'isolamento domiciliare



**Gent.ma Signora/Signore,**

Lei è risultata affetta da Covid-19, pertanto Lei deve proseguire o, nel caso non l'avesse ancora iniziato, avviare l'isolamento domiciliare.

Per questo motivo è molto importante seguire alcune misure di sicurezza durante il periodo di isolamento in casa per lei e i suoi famigliari/conviventi. Stare in isolamento significa non uscire dalla propria casa neanche per andare al lavoro, a scuola o in luoghi pubblici.

Il suo ruolo e quello dei suoi famigliari è fondamentale per favorire la guarigione ma anche per limitare l'ulteriore diffondersi dell'infezione.

### **1** Rimani in casa

- In una stanza singola ben ventilata e non ricevere visite;
- Se possibile, usa un bagno personale, diversamente pulisci accuratamente i servizi ad ogni uso.
- Usa un asciugamano personale, riponilo distante da quelli usati da altri e non scambiare lo spazzolino da denti.
- Evita i contatti con altre persone e comunque se devi incontrarli conserva una distanza di almeno 1 metro indossando mascherina chirurgica.
- Gli spazi condivisi con altri familiari (ad es. cucina e bagno) devono essere ben ventilati (es. tenere spesso le finestre aperte)
- Se vivi da solo, chiedi a qualcuno di portarti a casa ciò di cui hai bisogno. Fatti lasciare le cose davanti alla porta di casa.



### **2** Lavati spesso le mani

- Con acqua e sapone per almeno 40 secondi oppure usa una soluzione idroalcolica per le mani. Questo elimina il virus!
- Il lavaggio mani è indicato sia per te che per tutte le persone che ti assistono.



### **3** Usa i guanti

- Le persone che entrano in contatto con te e con i tuoi oggetti devono usare i guanti monouso.
- L'uso dei guanti non sostituisce il lavaggio mani.



### **4** Cura l'igiene respiratoria

- Deve essere praticata da tutti, specialmente dai soggetti in isolamento, in ogni momento.
- Per "igiene respiratoria" ci si riferisce alla copertura della bocca e del naso durante la tosse o lo starnuto con fazzoletti o usando l'incavo del gomito flesso, seguite dal lavaggio delle mani.
- Se qualcuno deve venire a contatto con te, entrambi dovete indossare la mascherina chirurgica.



## 5 Se allatti, proteggi il tuo bambino

- Se sei una mamma che allatta dovresti indossare la mascherina chirurgica quando sei vicina al bambino ed eseguire l'igiene accurata delle mani prima di entrare in contatto con lui.

## 6 Evita di toccare occhi, naso e bocca con le mani

- Il virus può entrare nel corpo anche attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi evita di toccarli.
- Le mani possono venire a contatto con superfici o con secrezioni contaminate anche non visibili ad occhio nudo.



## 7 Usa biancheria da letto e da bagno personale

- Lava i tuoi vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. in lavatrice a 60-90° usando un normale detersivo oppure a mano con un normale detersivo e acqua, e asciugali accuratamente. Metti la biancheria contaminata in un sacchetto per il bucato separata dalla biancheria che usano le altre persone che vivono in casa.



## 8 Usa oggetti personali

- Stoviglie, posate, bicchieri, piatti ed altri oggetti personali, dopo l'uso vanno lavati con acqua e detersivo o in lavastoviglie.
- I pasti possono essere preparati e lasciati davanti alla porta della camera e vanno usati i guanti per il ritiro delle stoviglie.
- Non condividere spazzolini da denti, rasoi, biancheria, sigarette, altri oggetti.



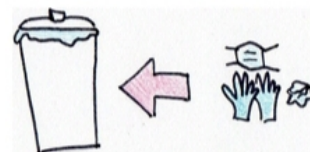
## 9 Pulisci e disinfetta le superfici

- Prima che qualcuno entri nella tua stanza per aiutarti nelle pulizie (se necessario) apri le finestre e arieggia.
- La pulizia delle superfici del bagno e della camera da letto deve essere fatta almeno una volta al giorno, utilizzando un normale disinfettante domestico a base di candeggina (concentrazione 0.5%) o alcol (al 70%).



## 10 Smaltisci i rifiuti in sicurezza

- Sarebbe utile avere in stanza un bidone con coperchio e che tutti i tuoi rifiuti prodotti inclusi: guanti, mascherine, fazzoletti, ecc., vadano raccolti in modo indifferenziato, posti in doppio sacchetto e smaltiti nel "Residuo secco".
- Per il ritiro contattare il gestore di riferimento.



### CONTROLLA I TUOI SINTOMI

Se osservi un cambiamento delle condizioni di salute come sotto indicato telefona al tuo medico di medicina generale o al 112, non recarti di tua iniziativa al Pronto soccorso:

- Febbre superiore a 38° che non scende con gli antipiretici;
- Sonnolenza/confusione mentale;
- Difficoltà respiratoria;
- Comparsa di difficoltà nello svolgere le attività quotidiane (es. camminare).

Hai bisogno di qualcuno che faccia la spesa?  
Ti procuri i farmaci?  
Con cui parlare?  
Chiama il numero provinciale  
**0461 495244**