

Scheda informativa per un corretto isolamento domiciliare e sorveglianza attiva per COVID-19

Gentile Sig.ra/Sig.,

La situazione in cui si trova (positività per COVID 19) necessita di adozione di specifiche misure nei Suoi confronti e dei Suoi familiari a tutela della Sua salute e quella delle persone che vivono a contatto con Lei.

Cosa significa restare in isolamento?

L'isolamento dei casi di documentata infezione da Coronavirus (SARS-CoV-2) si riferisce alla separazione delle persone infette dal resto della comunità per la durata del periodo di contagiosità, in ambiente e condizioni tali da prevenire la trasmissione dell'infezione.

Cosa bisogna fare?

- Non avere contatti sociali né effettuare spostamenti e/o viaggi.
- In presenza di conviventi, rimanere in una specifica stanza ben ventilata e utilizzare un bagno separato (se disponibile).
- In presenza di conviventi, limitare i movimenti nella casa e ridurre al minimo lo spazio condiviso.
- Se non è possibile evitare di condividere degli spazi è necessario che tutte le persone presenti indossino una mascherina chirurgica e rispettino il distanziamento fisico (mantenendo una distanza di almeno 2 metri).
- Se è necessario che una persona entri nella stanza in cui il soggetto positivo è in isolamento, entrambi devono indossare una mascherina chirurgica e bisogna arieggiare la stanza.
- Evitare di condividere spazi con persone che sono a più alto rischio di sviluppare forme gravi di malattia (es. persone >65 anni di età, e quelle con altre patologie sottostanti)
- Chiedere ad amici o familiari che non sono in isolamento/quarantena di andare a fare la spesa oppure usufruire dei servizi di consegna a casa che molti supermercati offrono (modalità di ordine online oppure tramite telefonata).
- Evitare di condividere oggetti personali come spazzolini da denti, asciugamani, salviette, lenzuola, utensili da cucina non lavati, bevande, telefoni, computer o altri dispositivi elettronici con altre persone/familiari/ conviventi.

Igiene respiratoria e delle mani

È necessario osservare le comuni misure atte a prevenire la diffusione delle malattie trasmesse per via respiratoria e per contatto, e in particolare:

- Tossire o starnutire sempre nella piega del braccio/gomito, mai nella mano, oppure coprire naso e bocca con una mascherina chirurgica o con un fazzoletto.
- Dopo l'utilizzo di un fazzoletto, è opportuno smaltirlo in un contenitore per rifiuti rivestito e lavare immediatamente le mani.
- Lavare le mani frequentemente con acqua e sapone per almeno 20 secondi, in particolare:
 - o Prima e dopo la preparazione del cibo;
 - o Prima e dopo aver mangiato;
 - o Dopo aver usato il bagno;
 - o Prima e dopo l'uso di una mascherina;
 - o Dopo lo smaltimento dei rifiuti o la manipolazione di biancheria contaminata;
 - o Ogni volta che le mani sembrano sporche.
- Se il sapone e l'acqua non sono disponibili, le mani possono essere pulite con un disinfettante per mani a base alcolica che contenga almeno il 60% di alcol, ricoprendo tutta la superficie delle mani (es. fronte e retro delle mani e tra le dita) e strofinandole insieme finché non siano asciutte. Per mani visibilmente sporche, rimuovere prima lo sporco con un panno, quindi utilizzare la soluzione alcolica.
- Evitare di toccare gli occhi, il naso e la bocca con le mani non lavate.

Disinfezione degli ambienti

- Pulire e disinfettare almeno una volta al giorno tutte le superfici che vengono toccate di frequente, come le maniglie delle porte e finestre, i telefoni, le tastiere, i tablet, ecc. Inoltre, pulire e disinfettare immediatamente eventuali superfici che potrebbero essere contaminati da fluidi corporei come sangue o feci.
- Pulire con acqua ed un detergente comune e successivamente sanificare con una soluzione di candeggina diluita (esempio: 1 bicchiere di candeggina diluito con 9 bicchieri di acqua).
- Lavare vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. a 60-90°C con un normale detersivo e asciugare accuratamente.

Rifiuti

- 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, chiudere 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 lavare le mani.
- Gli animali da compagnia non devono accedere negli spazi in cui sono presenti i sacchetti di rifiuti.
- Si potrà ricominciare a fare la raccolta differenziata quando nella sua abitazione avrete tutti terminato il periodo di isolamento/quarantena.
- Verrà contattato dal Suo Comune per maggiori dettagli circa le modalità di smaltimento e/o ritiro dei rifiuti.

Fare attenzione alla comparsa o al peggioramento di sintomi

- Se è asintomatico, è opportuno misurare la temperatura corporea due volte al giorno, annotandola in modo da poter essere riferita, faccia attenzione ad eventuali sintomi compatibili con coronavirus COVID-19. In caso di comparsa di segni/sintomi compatibili, consultare immediatamente il medico di medicina generale.

È importante restare in contatto con il proprio medico di famiglia.

In caso di insorgenza di sintomatologia sospetta (febbre, tosse, difficoltà respiratoria improvvisa ecc.) deve:

- Consultare immediatamente il proprio medico curante se i sintomi peggiorano. Se ha difficoltà respiratorie, chiamare il 112 o 118.
- Se dovesse avere la necessità di chiamare un'ambulanza, informi il personale di essere affetto da COVID-19 e indossi una mascherina chirurgica durante il trasporto.

Contact tracing

La ricerca dei contatti (o contact tracing) è uno strumento fondamentale di sanità pubblica per la prevenzione e il controllo della diffusione delle malattie trasmissibili da persona a persona, che viene utilizzato quotidianamente per il controllo di varie malattie infettive. L'obiettivo è quello di identificare rapidamente le persone esposte a casi esistenti, in quanto potenziali casi secondari, e prevenire l'ulteriore trasmissione dell'infezione.

È opportuno che fin da ora Lei avvisi le persone con cui è entrato in contatto a partire dai 2 giorni antecedenti l'effettuazione del tampone, qualora non abbia mai sviluppato sintomi, o a partire dai 2 giorni antecedenti l'esordio dei sintomi.

I contatti stretti di caso confermato devono rimanere a casa. È necessario garantire adeguato isolamento dai componenti del nucleo familiare che non hanno avuto contatto diretto con il soggetto infetto.

Dove è possibile trovare maggiori informazioni?

Sito del Ministero della Salute:

<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/homeNuovoCoronavirus.jsp>

Sito di Epicentro: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Sito Regione Liguria: <https://www.regione.liguria.it//homepage/salute-e-sociale/homepage-coronavirus.html>