



EMERGENZA COVID-19

ISOLAMENTO E QUARANTENA: COSA FARE

La permanenza al proprio domicilio durante il periodo di quarantena è un obbligo di legge ed il mancato rispetto può comportare sanzioni penali ed amministrative.

E' possibile uscire di casa, durante il periodo di quarantena, solo per oggettivi motivi di salute (come, ad esempio, recarsi a fare il tampone).

Ricordiamo di seguito i comportamenti e le misure da assumere durante l'isolamento:

- 1) Non uscire di casa;
- 2) Misurare la-tempera due volte al giorno (mattina e sera), possibilmente alla stessa ora;
- 3) E' opportuno che non vi sia alcun contatto con le persone conviventi, ma nel caso è necessario indossare sempre la mascherina chirurgica ad ogni contatto, mantenersi ad una distanza di almeno due metri e dormire in un letto diverso. Proteggere naso e bocca in occasione di tosse o di starnuti, gettare i fazzoletti di carta subito dopo l'uso e lavarsi/igienizzarsi le mani subito dopo;
- 4) Non è possibile ricevere visite da persone esterne al nucleo familiare convivente.
- 5) Soggiornare in stanza singola, dedicata al soggetto in quarantena;
- 6) Arieggiare più volte al giorno la stanza o gli ambienti di soggiorno abituale;
- 7) Se possibile usare bagno dedicato o, in alternativa, il bagno deve essere adeguatamente igienizzato dopo l'uso con prodotti a base di cloro (ad es. candeggina e varichina);
- 8) Pranzare in orari diversi dagli altri membri della famiglia. Utilizzando stoviglie ad uso esclusivamente personale;
- 9) Tenere una accurata igiene delle mani, lavandole con acqua e sapone o con prodotti igienizzanti a base alcolica. Per asciugare le mani dopo il lavaggio, usare asciugamani di carta, che devono essere prontamente eliminati. In alternativa utilizzare asciugamani strettamente personali, tenendoli separati dagli altri;
- 10) Utilizzare la mascherina sempre, anche quando si cambiano le lenzuola del letto del malato.

- 11) Lavare lenzuola, asciugamani e vestiti a 90° C con normale detergente. Qualora non sia possibile il lavaggio a 90° C per le caratteristiche del tessuto, aggiungere il ciclo di lavaggio con candeggina o con prodotti a base di ipoclorito sodico. Mettere la biancheria contaminata in un sacchetto dedicato alla biancheria sporca indossando i guanti. Non agitare la biancheria sporca ed evitare il contatto diretto con pelle e indumenti.
- 12) Eseguire la pulizia degli ambienti e delle superfici con un detergente adeguato;
- 13) Per la gestione dei rifiuti utilizzare contenitori con apertura a pedale dotati di doppio sacchetto, posizionati all'interno della stanza del malato, per gettare guanti, fazzoletti, maschere e altri rifiuti. Nel caso di isolamento domiciliare va sospesa la raccolta differenziata per evitare l'accumulo di materiali potenzialmente pericolosi che vanno invece eliminati nel bidone dell'indifferenziata
- 14) Per gli aspetti clinici, far riferimento al proprio medico di famiglia o al medico di continuità assistenziale. Chiamare il 118 in caso di difficoltà respiratorie.
- 15) Se un membro della famiglia mostra i primi sintomi di un'infezione respiratoria acuta (febbre, tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie), contattare il medico curante o la guardia medica.