

COVID19 – ISOLAMENTO

Raccomandazioni per le persone in isolamento domiciliare e per i familiari che li assistono

L'isolamento domiciliare – in caso di positività a Covid-19 o di contatti stretti con persona infetta – è una misura di salute pubblica fondamentale per impedire l'ulteriore propagazione del virus.

L'**isolamento** dei casi di documentata infezione da 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"

Se sei al tuo domicilio in isolamento questo significa che:

- devi mantenere lo stato di isolamento per 14 giorni dall'ultima esposizione;
- non avere contatti sociali;
- non devi per nessun motivo effettuare spostamenti e viaggi;
- devi misurare la temperatura corporea due volte al giorno (la mattina e la sera);
- devi rimanere raggiungibile per le attività di sorveglianza e monitoraggio delle tue condizioni di salute da parte dell'operatore di sanità pubblica, in collaborazione con il medico di medicina generale o il pediatra di libera scelta.

1. Isolamento, le istruzioni da seguire

Per evitare di trasmettere il virus ai tuoi conviventi o familiari è necessario seguire con scrupolo le istruzioni fornite dall'Istituto Superiore di Sanità, e adottare alcune precauzioni personali e in casa:

a) Sii responsabile

Segui scrupolosamente le istruzioni che ti sono state date. Se vieni contattato dal Dipartimento di Prevenzione o dal tuo medico di medicina generale rispondi.

b) Stai isolato/a

Stai in una stanza dedicata, lontano da tutte le altre persone e animali che abitano in casa e, se possibile, in una stanza singola ben ventilata.

Se disponibile usa un bagno separato altrimenti, dopo l'utilizzo, disinfetta le superfici con soluzione con 0,5% di cloro attivo (es. candeggina) o idroalcolica (alcol al 70%). Limita al minimo indispensabile i movimenti negli spazi comuni dell'abitazione, evita ogni contatto diretto o indiretto con gli altri. Non ricevere persone a casa.

c) Indossa una mascherina

Per contenere le secrezioni respiratorie, devi indossare la mascherina chirurgica e cambiarla ogni giorno. In presenza di altre persone, se vieni a contatto con gli altri membri della casa o se vieni invitato a recarti in una struttura sanitaria per accertamenti, indossa la mascherina e mantieni sempre una distanza di almeno un metro.

Evita il contatto diretto anche con altre persone sottoposte ad isolamento domiciliare/quarantena. Un'eccezione può essere fatta per una madre che allatta: la madre deve indossare una mascherina chirurgica ed eseguire un'igiene accurata delle mani prima di entrare in stretto contatto con il neonato.

d) Utilizza fazzoletti usa e getta, buttali nel cestino e lava le mani

Usa un fazzoletto usa e getta per soffiarti il naso, tossire o sputare e poi buttalo nel cestino. Se non hai un fazzoletto usa l'incavo del gomito, non tossire sputare o starnutire nelle mani.

I fazzoletti dovrebbero essere preferibilmente di carta ed essere 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). Se i fazzoletti sono di stoffa, devono essere maneggiati con guanti e lavati in lavatrice a 60-90°C usando un comune detersivo. Dopo l'uso del fazzoletto le mani devono essere immediatamente e accuratamente lavate con acqua e sapone per 40 secondi o frizionate con prodotto idro-alcolico.

e) Lava spesso le mani

Le mani vanno accuratamente lavate, non toccarti occhi naso bocca prima di esserti lavato le mani.

Come? Lavale con acqua calda e sapone e conta almeno fino a 20; oppure utilizza gel idroalcolico, con almeno il 60% di alcool, da usare soltanto se le tue mani non sono visibilmente sporche e mettine abbastanza per coprire sia il palmo che il dorso delle mani e strofina finché non è asciutto.

Quando? Lava le mani prima e dopo aver preparato il cibo, prima di mangiare e presta particolare attenzione a lavarle dopo che hai tossito e starnutito, dopo aver usato il bagno oppure se hai avuto contatto con rifiuti. Le mani vanno asciugate utilizzando asciugamani di carta usa e getta. Se ciò non è possibile, utilizza asciugamani riservati e sostituiscili quando sono bagnati.

f) Apri le finestre

Assicurati che ci sia un buon ricambio d'aria nella tua stanza ed in casa, apri le finestre per 5-10 minuti ogni due ore circa.

g) Fai attenzione agli utensili

Non condividere piatti, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani o biancheria da letto con altre persone o animali domestici in casa. Questi articoli devono essere lavati accuratamente con acqua calda e sapone dopo essere stati utilizzati.

2. Pulizia ed igiene: ambienti, superfici, rifiuti, biancheria

a) Contatto con fluidi corporei

Evita il contatto diretto con i fluidi corporei, in particolare le secrezioni orali o respiratorie, feci e urine utilizzando guanti monouso.

b) Pulisci ogni giorno le superfici toccate più spesso

Almeno una volta al giorno, o più, pulisci con prodotti detergenti/disinfettanti e successivamente con prodotti a base di cloro le superfici dei locali e degli oggetti utilizzati.

Quali? Le superfici che vengono toccate frequentemente includono contatori, tavoli, maniglie delle porte, sanitari, servizi igienici, telefoni, tastiere, tablet e comodini. Inoltre, pulire eventuali superfici che potrebbero contenere sangue, feci o liquidi corporei.

Come? Con disinfettanti a base di candeggina (da usare in diluizione con 1 parte di candeggina e 99 di acqua), cloro, solventi, etanolo al 75%, acido peracetico e cloroformio; se non è possibile utilizzare questi prodotti perché le superfici di casa tua si danneggiano utilizzare uno spray o le salviette impregnate per la pulizia della casa, secondo le istruzioni riportate sull'etichetta. Le etichette contengono istruzioni per un uso sicuro ed efficace del prodotto per la pulizia, comprese le precauzioni da prendere durante l'applicazione del prodotto, come indossare guanti e assicurarsi di avere una buona ventilazione durante l'uso del prodotto.

c) Pulizia dei sanitari

Se disponibile un solo bagno, dopo l'uso, le superfici (lavandino, bidet, wc e maniglie) devono essere accuratamente pulite con un detergente neutro. In seguito, praticare la disinfezione mediante un disinfettante efficace contro il virus, quale alcol etilico al 70%, con una soluzione di ipoclorito di sodio diluita allo 0,5% di cloro attivo per i servizi igienici (es. la candeggina sul mercato è generalmente al 5% o al 10% di contenuto di cloro), e allo 0,1% di cloro attivo per tutte le altre superfici da pulire, tenendo in considerazione la compatibilità con il materiale da detergere, l'uso e l'ambiente.

d) Rifiuti

I rifiuti devono essere smaltiti in un doppio sacchetto di plastica che va chiuso e disposto in pattumiera chiusa. Va sospesa la raccolta differenziata per evitare

l'accumulo di materiali potenzialmente pericolosi che vanno invece eliminati nel bidone dell'indifferenziata.

Utilizzare contenitori con apertura a pedale dotati di doppio sacchetto (posizionati all'interno della stanza utilizzata per l'isolamento) per gettare guanti, fazzoletti, mascherine e altri rifiuti.

d) Biancheria

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.

Lavare vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. in lavatrice a 60-90°C usando un normale detersivo oppure a mano con un normale detersivo e acqua, e asciugarli accuratamente

3. Monitorare i sintomi

a) Automonitoraggio delle condizioni di salute

- ❖ misura e annota quotidianamente la temperatura corporea due volte al giorno e in caso di percezione di aumento della temperatura;
- ❖ segnala al medico di medicina generale o al pediatra di libera scelta (e all'operatore di sanità pubblica) l'insorgenza di nuovi sintomi o variazioni significative dei sintomi preesistenti;
- ❖ in caso di aggravamento, indossa la mascherina chirurgica e allontanati dai conviventi, rimanendo in camera con la porta chiusa, in attesa del trasferimento in ospedale ove necessario e possibile;
- ❖ se noti la comparsa di febbre, tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie o il peggioramento di questi sintomi: telefona al tuo medico di famiglia oppure contatta il 118, avvisa sempre gli operatori che sei sotto osservazione per COVID 19 ed attendi istruzioni;
- ❖ in caso di insorgenza di difficoltà respiratoria chiama il 112/118. Non recarti in pronto soccorso, alla guardia medica né nelle sale di aspetto dei pediatri di famiglia e dei medici di medicina generale.
Perché? L'affollamento di luoghi pubblici e chiusi potrebbe causare un contagio a catena.

b) Sintomi che si manifestano in altre persone conviventi o familiari

Se un membro della famiglia o convivente mostra i primi sintomi di un'infezione respiratoria acuta (febbre, tosse, mal di gola e difficoltà respiratorie), contattare il medico curante, la guardia medica o i numeri regionali.

4. Raccomandazioni per chi assiste

Chi assiste il malato deve essere in buona salute e non avere malattie che lo mettano a rischio se contagiato.

a) Precauzioni per chi assiste

I conviventi e le persone che assistono la persona in isolamento devono a loro volta adottare apposite precauzioni per evitare il contagio:

- ❖ **ridurre al minimo essenziale** il contatto diretto con il soggetto isolato;
- ❖ i membri della famiglia devono **soggiornare in altre stanze** o, se non è possibile, mantenere una distanza di almeno 1 metro dalla persona malata e dormire in un letto diverso;
- ❖ **indossare una mascherina chirurgica** accuratamente posizionata sul viso quando si trova nella stessa stanza. Se la maschera è bagnata o sporca per secrezioni è necessario sostituirla immediatamente e lavarsi le mani dopo averla rimossa;
- ❖ **coprire la bocca e il naso** quando tossisce o starnutisce utilizzando fazzoletti possibilmente monouso o il gomito piegato, quindi deve lavarsi le mani;
- ❖ **evitare di condividere** con il malato spazzolini da denti, sigarette, utensili da cucina, asciugamani, biancheria da letto, ecc.;
- ❖ **utilizzare la mascherina** quando si cambiano le lenzuola del letto del malato;
- ❖ **pulire e disinfettare quotidianamente** indossando i guanti e indumenti protettivi (es. un grembiule di plastica) le superfici come comodini, reti e altri mobili della camera da letto del malato, servizi igienici e superfici dei bagni con un normale disinfettante domestico, o con prodotti a base di cloro (candeggina) alla concentrazione di 0,5% di cloro attivo oppure con alcol 70%;
- ❖ **i rifiuti** prodotti dal soggetto in isolamento o dall'assistenza a esso prestata devono venire smaltiti in doppio sacchetto di plastica da chiudere e smaltire in pattumiera chiusa.

b) Precauzioni per chi assiste a distanza ravvicinata

Coloro che assistono la persona in isolamento a distanza ravvicinata devono indossare:

- ❖ **un dispositivo** di protezione individuale (DPI) per coprire il viso (respiratore N95 tipo FFP2 o FFP3 o una mascherina chirurgica). Con attenzione a non toccarlo durante l'utilizzo, smaltirlo in contenitore chiuso;
- ❖ **un paio di guanti** in caso di contatto con secrezioni respiratorie, feci o urine (da smaltire in contenitore chiuso, se monouso, o disinfettare se in gomma spessa).