



## Istruzioni: auto-isolamento

### Cosa fare se si soffre di un'infezione respiratoria acuta e si è in isolamento a casa

**Stato al 19.03.2020**

**A causa del forte aumento di casi di COVID-19 in Svizzera, vi è una maggiore probabilità che una persona affetta da una malattia respiratoria sia stata contagiata dal nuovo coronavirus.**

Chi ha sintomi di un'infezione respiratoria acuta<sup>1</sup>, per la quale vi è il sospetto o la conferma mediante test di laboratorio di un contagio dal nuovo coronavirus (SARS-CoV-2), non deve essere ospedalizzato poiché il suo stato di salute è buono. Deve invece restare isolato a casa per almeno 10 giorni, onde evitare di contagiare altre persone. Le seguenti istruzioni spiegano quali misure di precauzione adottare per evitare la trasmissione del virus.

Le persone che vivono nella stessa economia domestica o intrattengono una relazione intima con la persona malata devono restare a casa in quarantena (auto-quarantena). Per l'auto-quarantena sono disponibili ulteriori istruzioni sul sito dell'UFSP.

Tutte le informazioni necessarie sul nuovo coronavirus sono disponibili sul sito Internet dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP): <http://www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus>.

#### **Sorvegliare il proprio stato di salute**

- Contattare un medico per telefono se i sintomi respiratori si aggravano (p. es. affanno) e seguire le istruzioni.
- Se è necessario uscire di casa per recarsi dal medico: indossare una mascherina igienica. Se questa non è disponibile tenersi a una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone.

#### **Se si vive soli**

- Farsi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, come per esempio i medicinali.

#### **Se si vive nella stessa economia domestica con altre persone**

- Sistemarsi in una stanza da soli a porte chiuse e consumare i pasti nella propria stanza. Arieggiare regolarmente la propria stanza.
- Evitare qualsiasi visita e contatto e lasciare la stanza solo se necessario.
- Tenersi a una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone.
- Evitare qualsiasi contatto con i propri animali domestici.
- Lavarsi regolarmente le mani.
- Utilizzare un bagno separato. Se non è possibile, pulire i sanitari utilizzati in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un detergente comunemente reperibile in commercio.
- Non condividere con altre persone stoviglie, bicchieri, tazze o utensili da cucina. Dopo aver utilizzato questi articoli, lavarli accuratamente in lavastoviglie o con acqua e sapone.
- Non condividere con altre persone asciugamani e biancheria da letto. Tutti i membri dell'economia domestica lavano regolarmente indumenti, biancheria da letto e asciugamani in lavatrice.

<sup>1</sup> P. es. tosse, mal di gola, affanno con o senza febbre, sensazione di febbre o dolori muscolari

- Farsi consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, come i medicinali (durante i 10 giorni di auto-quarantena dei membri dell'economia domestica).

### **Lavaggio delle mani<sup>2</sup>**

- La persona in auto-isolamento e quelle che convivono con lei devono lavarsi le mani regolarmente con acqua e sapone per almeno 20 secondi. In assenza di acqua e sapone, pulire le mani con un apposito disinfettante, coprendo tutte le superfici e sfregandole insieme finché non si sono asciugate. Se le mani sono visibilmente sporche, utilizzare di preferenza acqua e sapone.
- Lavarsi le mani in particolare prima e dopo aver preparato i pasti, prima e dopo aver mangiato, dopo aver utilizzato il bagno e ogni volta che sono visibilmente sporche.

### **Coprirsi la bocca quando si tossisce o si starnutisce**

- Coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando si tossisce o si starnutisce.
- I materiali utilizzati per coprirsi la bocca o il naso devono essere gettati o lavati.
- Gettare i fazzoletti usati in una pattumiera apposita situata nella propria stanza.

### **Indossare una mascherina igienica (se disponibile)**

- Se è necessario uscire di casa per recarsi dal medico e non è possibile mantenersi a una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone.

### **Uso corretto della mascherina igienica**

- Prima di indossare la mascherina, lavarsi le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante.
- Indossare accuratamente la mascherina igienica in modo da coprire la bocca e il naso e stringerla per farla aderire bene al viso.
- Non toccare più la mascherina dopo averla indossata. Lavarsi sempre le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante dopo aver toccato una mascherina usata (p. es. dopo averla levata).
- Una mascherina igienica può essere portata per almeno 2-4 ore (massimo 8 ore), anche se è umida. Successivamente sostituirla con una nuova, pulita e asciutta. Le mascherine igieniche monouso non devono essere riutilizzate.
- Gettare la mascherina igienica monouso subito dopo averla levata.
- Se le mascherine igieniche non sono disponibili sul libero mercato, informarsi presso la propria istituzione sanitaria curante se possono essere fornite. Farcele consegnare sulla porta di casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio.

### **Prendere tutte le precauzioni necessarie**

- I rifiuti contaminati con fluidi corporei (feci, sangue, muco) devono essere gettati in un'apposita pattumiera nella propria stanza prima dello smaltimento con gli altri rifiuti domestici.
- Pulire e disinfettare quotidianamente con un disinfettante domestico comune le superfici toccate come comodini, letti e altri mobili della camera da letto.
- Pulire le superfici del bagno e del WC dopo ogni uso con un detergente domestico comune.

### **Consigli ai genitori**

- Per un figlio che deve restare in isolamento si dovrebbe idealmente designare un familiare o un conoscente che può occuparsene. In pratica, soprattutto se in famiglia ci sono più figli, può essere opportuno tenere in quarantena tutta la famiglia. In funzione dell'età del bambino si riceve una consulenza personalizzata sulle possibili misure da adottare per l'isolamento in una stanza e l'applicazione di una mascherina.

### **Fine dell'isolamento a casa**

- Rimanere a casa fino a 48 ore dopo la scomparsa dei sintomi, purché siano trascorsi almeno 10 giorni dalla loro comparsa.

<sup>2</sup> Video per lavarsi le mani correttamente: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

### Dopo la fine dell'isolamento

- Continuare a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna «Così ci proteggiamo»: [www.ufsp-coronavirus.ch](http://www.ufsp-coronavirus.ch).

### Cosa devono fare i conviventi e i contatti intimi?

I contatti stretti (conviventi e contatti intimi) devono restare a casa per 10 giorni (auto-quarantena). Le istruzioni sull'auto-quarantena sono disponibili sul sito dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP): <http://www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus>.

In linea di principio, queste persone devono per 10 giorni:

- evitare qualsiasi contatto con altre persone (salvo quelle che sono anch'esse in quarantena e che vivono nella stessa economia domestica);
- prestare attenzione al proprio stato di salute e mettersi in auto-isolamento se compaiono sintomi. Seguire le stesse raccomandazioni sull'isolamento descritte nelle presenti istruzioni;
- **i contatti stretti che sono persone particolarmente a rischio<sup>3</sup>** devono telefonare subito al medico in caso di sintomi e descrivergli i sintomi e le malattie preesistenti, specificando di essere una persona con fattori di rischio e di avere sintomi.

L'auto-quarantena inizia a partire dal primo giorno di isolamento della persona malata.

---

<sup>3</sup> Persone sopra i 65 anni nonché persone affette da: ipertensione arteriosa, diabete, malattie cardiovascolari, malattie croniche delle vie respiratorie, malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario, cancro.