



COVID-19: istruzioni sull'isolamento

Valide dal 3 febbraio 2022

Le presenti istruzioni spiegano cosa dovete fare se ...

... **soffrite di una malattia acuta che può essere dovuta al coronavirus E/O**

... **siete risultati positivi al test per il coronavirus.**

Se avete i sintomi di un'infezione respiratoria acuta¹ e/o avete perso improvvisamente il senso dell'olfatto e/o del gusto o se presentate altri sintomi², dovete mettervi **subito in isolamento a casa** per evitare di contagiare altre persone e sottoporvi al test.

Se siete risultati positivi al test per il coronavirus, potete contagiare altre persone anche se non avete sintomi e quindi dovete mettervi subito in isolamento.

Le presenti istruzioni spiegano quali misure di precauzione adottare per evitare la trasmissione del virus. Tutte le informazioni necessarie sul coronavirus sono disponibili su: www.bag.admin.ch/coronavirus-it. Inoltre, un [video esplicativo](#) sull'isolamento è disponibile su: www.ufsp-coronavirus.ch.



Coronavirus

In caso di test positivo, il servizio cantonale competente vi contatterà. È però possibile che non sia in grado di farlo immediatamente. In ogni caso dovete mettervi subito in isolamento e seguire le seguenti istruzioni.

Durata dell'isolamento

La durata dell'isolamento dipende dal risultato del test.

- Vi siete sottoposti al test e siete risultati positivi: l'isolamento può essere terminato al più presto dopo 5 giorni³ se non presentate più sintomi da almeno 48 ore o se i sintomi ancora presenti non ne giustificano la prosecuzione⁴. Si prega di fare riferimento alle istruzioni ricevute dalle autorità cantonali competenti.
- Vi siete sottoposti al test e siete risultati **negativi**: terminate l'isolamento a casa 24 ore dopo la scomparsa dei sintomi.
- **Non vi siete sottoposti al test**: terminate l'isolamento a casa 48 ore dopo la scomparsa dei sintomi, purché siano trascorsi almeno 5 giorni dalla loro comparsa.
- Al momento del test non avevate sintomi: l'isolamento può essere terminato 5 giorni dopo aver fatto il test a condizione che non presentiate sintomi che ne giustificano la prosecuzione³.

Se siete risultati positivi al test, dopo la fine dell'isolamento dovrete seguire ancora per qualche giorno le raccomandazioni seguenti:

- portate una mascherina in qualsiasi caso di contatto con altre persone, secondo le raccomandazioni dell'UFSP;
- limitate per quanto possibile i contatti (sul posto di lavoro, evitate qualsiasi contatto non protetto con altri collaboratori, in particolare durante le pause) e mantenete una distanza di almeno 1,5 metri dalle persone intorno a voi;

¹ P. es. tosse, mal di gola, affanno, dolore toracico

² Febbre senza altra eziologia, confusione acuta o deterioramento delle condizioni in una persona anziana senza altra eziologia, dolori muscolari, mal di testa, debolezza generale, raffreddore, sintomi gastrointestinali (p. es. nausea, vomito, diarrea, dolori addominali), eruzioni cutanee

³ A determinate condizioni, l'autorità cantonale competente può ordinare un periodo di isolamento più lungo o altrimenti esentare dall'isolamento le persone che svolgono un'attività di grande importanza per la società in un settore caratterizzato dalla mancanza di personale.

⁴ Se gli unici sintomi presenti dopo 5 giorni sono per esempio una lieve tosse o la perdita del gusto e dell'olfatto, l'isolamento può essere revocato. Per il recupero del gusto e dell'olfatto, ovvero prima che i nervi olfattivi e le papille gustative si rigenerino, può essere necessario molto tempo.

- evitate i luoghi pubblici.

Sorvegliate il vostro stato di salute

- Telefonate a un medico se il vostro stato di salute vi preoccupa o se constatate la presenza di uno dei seguenti segnali d'allarme:
 - febbre persistente da più giorni;
 - sensazione di fatica eccessiva persistente da più giorni;
 - difficoltà respiratorie;
 - forte sensazione di pressione o dolori al petto;
 - comparsa di uno stato confusionale;
 - labbra o volto cianotici (di colorazione viola-bluastro).

Se vivete da soli

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

Se vivete nella stessa economia domestica con altre persone

- Sistematevi in una stanza da soli a porte chiuse e consumate i pasti nella vostra stanza. Arieggiate regolarmente la vostra stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto e lasciate la stanza solo se necessario.
- Indossate la [mascherina igienica](#) e tenetevi a una distanza di almeno 1,5 metri dalle altre persone che vivono nell'economia domestica quando dovete lasciare la vostra stanza.
- Evitate qualsiasi contatto con i vostri animali domestici.
- Utilizzate un bagno separato. Se non è possibile, pulite gli impianti sanitari utilizzati in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un comune disinfettante domestico.
- Non condividete con altre persone stoviglie, bicchieri, tazze o utensili da cucina. Dopo aver utilizzato questi articoli, lavateli in lavastoviglie o accuratamente con acqua e sapone.
- Non condividete con altre persone asciugamani e biancheria da letto.
- Fatevi consegnare sulla porta da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti indispensabili, per esempio i medicinali.

Lavatevi regolarmente le mani⁵

- Voi, e le persone che vivono con voi, dovete lavarvi regolarmente le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi. In assenza di acqua e sapone, usate un apposito disinfettante versando il liquido su tutte le parti delle mani e sfregatele finché non si sono asciugate. Se le mani sono visibilmente sporche, utilizzate di preferenza acqua e sapone.
- Lavatevi 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.

Copritevi la bocca quando tossite o starnutite

- Copritevi la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando tossite o starnutite.
- Gettate o lavate i materiali utilizzati per coprirvi la bocca o il naso.
- Gettate i fazzoletti usati in un'apposita pattumiera munita di sacchetto di plastica situata nella vostra stanza.

Se dovete uscire di casa (per sottoporvi al test o per una visita medica)

- **Indossate una [mascherina igienica](#).** Se avete sintomi di un'infezione respiratoria acuta, sono sconsigliate le mascherine in tessuto.
- Prima di uscire **lavatevi** o disinfettatevi **le mani**.
- **Evitate i trasporti pubblici.** Se il vostro stato di salute lo consente, andate in macchina, in bicicletta o a piedi, oppure chiamate un taxi.

⁵ Video su come lavarsi correttamente le mani: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

Uso corretto della mascherina igienica

- Prima di indossare la mascherina, lavatevi le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante.
- Indossate la mascherina igienica in modo da coprire la bocca e il naso e stringetela per farla aderire bene al viso.
- Non toccate più la mascherina dopo averla indossata. Lavatevi 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 un massimo di 4 ore.
- Consultate le istruzioni dettagliate per l'uso corretto della mascherina alla pagina www.ufsp.admin.ch/mascherine.



Mascherine

Prendete tutte le precauzioni necessarie

- Gettate i rifiuti contaminati con fluidi corporei (feci, sangue, muco) in un'apposita pattumiera munita di sacchetto di plastica nella vostra stanza prima di eliminarli con gli altri rifiuti domestici.
- Pulite e disinfettate quotidianamente con un comune disinfettante domestico le superfici che avete toccato, come comodini, letti e altri mobili della camera da letto.

Isolamento per bambini e genitori

- Le regole dell'isolamento valgono anche per bambini e genitori.
- Durante l'isolamento il bambino non può avere contatto con nessun'altra persona al di fuori della famiglia.
- Se deve stare in isolamento soltanto il bambino, il contatto con gli altri membri dell'economia domestica dovrebbe essere ridotto per quanto possibile. La fattibilità dipende da fattori come l'età. Tuttavia si dovrebbero tenere in considerazione le esigenze del bambino, in particolare dei bambini piccoli.
- Se è in isolamento un genitore ma non il bambino, la custodia dovrebbe essere esercitata dall'altro genitore, che assume la funzione di persona di riferimento.
- Se entrambi i genitori sono in isolamento ma il bambino no, si deve procedere a seconda dell'età del bambino e della fattibilità. Se il bambino non può essere accudito da un'altra persona e non è in grado di gestire il quotidiano rispettando le regole di igiene e di comportamento nei confronti dei genitori, va vagliata la possibilità di mettere anche lui in isolamento.

Contatti sociali durante l'isolamento

- Anche se dovete isolarvi, questo non significa che dovete rinunciare a tutti i vostri contatti sociali: restate in contatto con i vostri familiari e amici tramite telefono, Skype ecc. Parlate con loro di quello che state vivendo, dei vostri pensieri, dei vostri sentimenti.
- Se questo non è possibile o non è sufficiente potete chiamare il 143 («Telefono amico») per parlare delle vostre preoccupazioni, delle vostre paure o dei vostri problemi. A questo numero troverete sempre qualcuno che vi ascolta, gratuitamente e a qualsiasi ora.
- Visitate il sito www.salutepsi.ch per ulteriori informazioni.



Salutepsi

Dopo la fine dell'isolamento

- Continuate a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna «Così ci proteggiamo»: www.bag.admin.ch/cosi-ci-proteggiamo.
- **Prendete in considerazione la vaccinazione anti-COVID-19:** troverete ulteriori informazioni sul sito www.bag.admin.ch/vaccinazione-covid19 ([Le persone guarite devono farsi vaccinare?](#)) e presso il vostro Cantone.



Regole di igiene e di comportamento

Chi dovete informare?

Tutte le persone che vivono nella vostra stessa economia domestica o con le quali avete avuto contatti regolari e stretti comparabili⁶ nelle 48 ore precedenti la comparsa dei sintomi o, se non presentate sintomi, nelle 48 ore precedenti la data del prelievo del campione.

Cosa devono fare i vostri contatti e la vostra famiglia?

È possibile che abbiate contagiato una o più persone. Dato che i primi sintomi della malattia compaiono per lo più entro 10 giorni dal contatto con una persona infetta, i vostri contatti e la vostra famiglia dovranno attenersi per qualche giorno alle regole seguenti:

- attenersi scrupolosamente alle regole di igiene e di comportamento della campagna «Così ci proteggiamo» (www.ufsp.admin.ch/cosi-ci-proteggiamo);
- sorvegliare il proprio stato di salute; se compaiono sintomi, mettersi in isolamento e sottoporsi al test. In questo caso vale quanto prescritto nelle presenti istruzioni;
- portare una mascherina in qualsiasi caso di contatto con altre persone, secondo le raccomandazioni dell'UFSP;
- limitare per quanto possibile i contatti (sul posto di lavoro, evitare qualsiasi contatto non protetto con altri collaboratori, in particolare durante le pause) e mantenere una distanza di almeno 1,5 metri dalle persone intorno a loro;
- evitare i luoghi pubblici.

Indennizzo economico

Se dovete mettervi in **isolamento** perché vi siete ammalati di coronavirus e il medico vi ha rilasciato un certificato medico o perché vi è stato ordinato dal servizio cantonale competente, avete diritto alla continuazione del pagamento dello stipendio o a un'indennità giornaliera per malattia. Vi segnaliamo tuttavia che se siete in isolamento su ordine del servizio cantonale competente ma non presentate sintomi della malattia rispettivamente siete in grado di lavorare e avete la possibilità di fare telelavoro, dovete adempiere ai vostri obblighi lavorativi da casa. La continuazione del pagamento dello stipendio è disciplinata dal Codice delle obbligazioni (CO). Il vostro datore di lavoro è tenuto a pagarvi lo stipendio per almeno tre settimane. Molti datori di lavoro stipulano un'assicurazione di indennità giornaliera per malattia per poter pagare l'80 per cento dello stipendio ai lavoratori in caso di lunghe assenze dovute a malattia. Informatevi presso il vostro datore di lavoro e tramite il vostro contratto di lavoro sulle disposizioni vigenti per voi. Se siete lavoratori indipendenti, l'indennità finanziaria dipende dal fatto che abbiate stipulato o meno un'assicurazione di indennità giornaliera per malattia.

⁶ Ciò include i membri della famiglia, dipendenti come ragazze alla pari, persone esterne (p. es. i nonni o domestici che si occupano dei bambini a casa), i partner/congiunti che non condividono lo stesso alloggio, i coinquilini, le persone che soggiornano temporaneamente (p. es. in vacanza) sotto lo stesso tetto.