



## Istruzioni: auto-quarantena

### Cosa fare se si è stati a stretto contatto con una persona che ha un'infezione respiratoria acuta

**Stato al 19.03.2020**

**Chi vive, o ha una relazione intima, con una persona che ha sintomi di un'infezione respiratoria acuta deve mettersi in quarantena a casa per 10 giorni di propria iniziativa. Ciò vale per chi ha avuto contatti con la persona malata mentre era sintomatica e/o 24 ore prima della comparsa dei sintomi.**

Mediante l'auto-quarantena si evita la trasmissione del virus alle persone nella propria economia domestica e tra la popolazione. La persona stessa può diventare contagiosa durante questo tempo. Con l'auto-quarantena si fornisce un contributo importante per proteggere le persone particolarmente a rischio e rallentare la diffusione del virus.

Le seguenti istruzioni spiegano quali misure di precauzione adottare durante l'auto-quarantena per evitare la trasmissione del virus.

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

#### **Isolamento dalla vita sociale e professionale**

- Restare a casa per 10 giorni. I 10 giorni iniziano dal momento in cui la persona malata si mette in isolamento.
- Evitare qualsiasi contatto con altre persone, salvo quelle che sono anch'esse in quarantena e che vivono nella stessa economia domestica. Le persone particolarmente a rischio conviventi nella stessa economia domestica restano possibilmente separate dagli altri per la durata della quarantena e seguono le istruzioni sull'auto-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).

#### **Se si vive nella stessa economia domestica con la persona malata (e con altre persone)**

- La persona malata si sistema in una stanza da sola a porte chiuse e consuma i pasti nella propria stanza (vedere le istruzioni per l'auto-isolamento).
- Tenersi a 2 metri di distanza dalla persona malata se questa deve lasciare la propria stanza.
- Evitare qualsiasi visita e contatto.
- Lavarsi regolarmente le mani.
- Non condividere con altre persone i propri oggetti domestici come stoviglie, bicchieri, tazze o utensili da cucina. Dopo avere utilizzato questi articoli, lavarli accuratamente in lavastoviglie o con acqua e sapone.
- Non condividere con altre persone asciugamani e biancheria da letto. Lavare regolarmente in lavatrice indumenti, biancheria da letto e asciugamani.
- Se possibile, le persone particolarmente a rischio conviventi nella stessa economia domestica devono essere isolate dalle altre persone durante il periodo di quarantena e seguire le istruzioni per l'auto-isolamento.

### **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, ma non con la persona malata**

- Sistemarsi in una stanza da soli a porte chiuse e consumare i pasti nella propria stanza.
- Evitare qualsiasi visita e contatto e lasciare la stanza solo se necessario.
- Tenersi a 2 metri di distanza dalle altre persone dell'economia domestica quando si lascia la propria stanza.
- 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 i propri oggetti domestici come stoviglie, bicchieri, tazze o utensili da cucina. Dopo avere utilizzato questi articoli, lavarli accuratamente in lavastoviglie o con acqua e sapone.
- Non condividere con altre persone asciugamani e biancheria da letto. Lavare regolarmente in lavatrice indumenti, biancheria da letto e asciugamani.

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

- Osservare il proprio stato di salute: malessere, stanchezza, febbre, sensazione di febbre, tosse, mal di gola e affanno possono essere, tra l'altro, i segnali di un'infezione dal nuovo coronavirus.

### **Se compaiono sintomi**

- Mettersi in auto-isolamento e seguire le istruzioni per l'auto-isolamento. Tutte le informazioni necessarie sono disponibili sul sito web dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP): [www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus](http://www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus).
- Se si è una persona particolarmente a rischio<sup>1</sup>: contattare immediatamente un medico per telefono. Segnalare che si è una persona particolarmente a rischio, che si è stati in quarantena secondo le istruzioni dell'UFSP e che si hanno sintomi.

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

- Lei e le persone che convivono con lei dovete lavarvi regolarmente le mani 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.

### **Fine dell'auto-quarantena**

- Se dopo 10 giorni non si hanno sintomi, è possibile tornare a frequentare gli spazi pubblici.
- Continuare a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna «[Cosi ci proteggiamo](http://www.ufsp-coronavirus.ch)»: [www.ufsp-coronavirus.ch](http://www.ufsp-coronavirus.ch).
- Continuare a sorvegliare il proprio stato di salute. È possibile che i primi sintomi compaiano soltanto più tardi.

---

<sup>1</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.

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