



Istruzioni

Per l'auto-isolamento: cosa dovete fare se avete la febbre e la tosse e dovete quindi rimanere a casa

Stato 14.03.2020

Se avete i sintomi di un'infezione respiratoria acuta con febbre e tosse che possono essere causati dal nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) e le vostre condizioni generali lo consentono dovete subito mettervi in isolamento a casa vostra. Questo al fine di evitare l'ulteriore trasmissione del virus nella comunità.

Le presenti raccomandazioni vi spiegano quali precauzioni voi e le persone del vostro ambiente devono adottare.

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>.

Sorvegliate (monitorate) il vostro stato di salute

- Contattate un medico per telefono se il vostro stato di salute lo richiede:
 - se siete una persona particolarmente vulnerabile ¹ fatelo appena insorgono sintomi di un'infezione acuta delle vie respiratorie con febbre e tosse. Segnalate che siete una persona con fattori di rischio, parlate dei vostri sintomi e dite che chiamate in relazione al nuovo Coronavirus.
 - se non si è una persona con fattori di rischio: contattate un medico se i sintomi delle vie respiratorie si aggravano (per esempio peggioramento delle difficoltà respiratorie, affanno).
- Se è necessaria una visita medica e uscite quindi dalla vostra casa: mantenete una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone. Se questo non è possibile indossate una mascherina igienica (se disponibile).

Se vivete soli

- Fatevi portare a casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti essenziali, come i medicinali.

Se vivete con altre persone

- Sistematevi in una stanza da soli, chiudete le porte e mangiate nella vostra stanza. Arieggiate regolarmente la vostra stanza.
- Evitate qualsiasi visita e contatto e lasciate la stanza solo se necessario.
- Mantenete una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone.
- Lavatevi regolarmente le mani.
- Utilizzate un bagno separato. Se non è possibile, pulite i sanitari in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un disinfettante domestico comune.

¹ Le persone a partire dai 65 anni. Le persone di ogni età affette dalle seguenti malattie: cancro, diabete, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, malattie croniche delle vie respiratorie, malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario.

- Non condividete con altre persone stoviglie, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani e biancheria da letto. Dopo aver utilizzato questi articoli, lavateli accuratamente con acqua e sapone o in lavatrice o lavastoviglie.
- Indumenti, biancheria da letto e asciugamani propri e di tutti componenti della stessa economia domestica devono essere lavati regolarmente in lavatrice.

Lavaggio delle mani²

- 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, pulite le mani con un apposito disinfettante, coprendo tutte le superfici e sfregandole insieme finché non si sono asciugate. Se le mani sono visibilmente sporche, utilizzate di preferenza acqua e sapone.
- Lavatevi le mani anche prima e dopo aver preparato i pasti, prima e dopo aver mangiato, dopo aver utilizzato il bagno e in qualsiasi momento, se 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.
- I materiali utilizzati per coprirsi la bocca o il naso devono essere gettati o lavati.
- Gettate i fazzoletti usati in una pattumiera apposita situata nella vostra stanza.

Prendete tutte le precauzioni necessarie

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

Fine dell'auto-isolamento a domicilio

- Rimanete a casa fino a 24 ore dopo la fine dei sintomi.
- Continuare a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna "Così ci proteggiamo": www.ufsp-coronavirus.ch.

Cosa si deve fare per le persone del proprio ambiente (conviventi nella stessa economia domestica, contatti intimi)?

- Informare le persone conviventi nella propria economia domestica o con cui si è stati a stretto contatto 24 ore prima della comparsa dei sintomi che devono sorvegliare il proprio stato di salute, continuare a rispettare le regole di comportamento e igiene attuali e mettersi in auto-isolamento non appena manifestano sintomi.

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