



## Istruzioni

### **Cosa dovete fare (e cosa devono fare le persone conviventi e i contatti intimi) se si ha un'infezione dal nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) e si è isolati a casa?**

**Stato: 14.03.2020**

**Se avete un'infezione confermata ma non dovete essere ricoverati in ospedale perché il vostro stato di salute generale è buono dovete comunque restare isolati a casa (auto-isolamento) al fine di non propagare ulteriormente la malattia nella comunità. Le persone che vivono con voi nella stessa economia domestica (conviventi) e/o i vostri contatti intimi devono pure loro mettersi in quarantena a casa (cosiddetta auto-quarantena). È anche questo molto importante per non propagare ulteriormente la malattia nella comunità. Le presenti raccomandazioni spiegano quali precauzioni adottare per sé stessi e per le persone conviventi per evitare la trasmissione del virus.**

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 i sintomi delle vie respiratorie si aggravano (per esempio peggioramento delle difficoltà respiratorie, affanno) e seguite le sue istruzioni.
- Se è necessaria una visita medica e dovete quindi uscire di 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 si vive nella stessa economia domestica 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.
- Mantenere una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone.
- Evitate qualsiasi contatto con i vostri animali domestici.
- Utilizzate un bagno separato. Se non è possibile, pulite i sanitari in comune (doccia, WC, lavandino) dopo ogni uso con un disinfettante domestico comune.
- 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 i componenti della propria economia domestica devono essere lavati regolarmente in lavatrice.
- Fatevi portare a casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio il cibo e altri prodotti essenziali, come i medicinali (durante i 5 giorni di auto-quarantena di tutti i componenti della vostra economia domestica).

### **Lavaggio delle mani<sup>1</sup>**

- La persona infettata 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 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.

### **Mascherina igienica (se disponibile)**

- Da indossare (se disponibile) se al momento di lasciare la vostra casa per una visita medica non potete mantenere una distanza di almeno 2 metri dalle altre persone.

### **Utilizzo corretto della mascherina igienica**

- Indossate accuratamente la mascherina igienica in modo da coprire la bocca e il naso e assicurarne l'aderenza per minimizzare gli spazi tra il viso e la mascherina igienica.
- Evitate di toccare la mascherina igienica durante l'uso. Ogni volta che toccate una mascherina igienica usata, per esempio levandola, lavatevi le mani con acqua e sapone o con una soluzione disinfettante.
- Sostituite la mascherina igienica con una nuova e asciutta non appena quella usata diventa umida (dopo circa 2 ore).
- Non utilizzate più volte mascherine igieniche monouso.
- Gettate immediatamente le mascherine igieniche dopo averle levate.
- Se le mascherine igieniche non sono disponibili nella vostra economia domestica o sul mercato libero, informarsi presso l'istituzione sanitaria che vi sta prestando assistenza se può distribuirle. Fatevele portare a casa da familiari, amici o da un servizio di consegna a domicilio.

### **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.

### **Consigli ai genitori**

- Se siete genitori ed entrambi siete in isolamento, i vostri figli dovrebbero essere affidati a persone che non vivono nella vostra economia domestica, per esempio a dei familiari.
- 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. Riceverete una consulenza personalizzata sulle misure da adottare, in funzione dell'età del bambino e specialmente della sua capacità di restare in una stanza da solo e di indossare la mascherina.

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

- 48 ore dopo la scomparsa dei sintomi, purché siano già passati almeno 10 giorni dall'inizio dei sintomi.

---

<sup>1</sup> Video per lavarsi le mani correttamente: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

## **Cosa devono fare le persone che vivono con voi nella stessa economia domestica e/o i vostri contatti intimi?**

Per 5 giorni dalla diagnosi del caso confermato devono fare quanto segue:

- Restare a casa (cosiddetta auto-quarantena): è questo il periodo in cui compaiono i sintomi nella maggior parte delle persone. Le direttive sull'auto-quarantena sul sito Internet dell'UFSP <http://www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus>.
- Evitare il contatto con altre persone (fatta eccezione delle persone che sono in quarantena nella vostra stessa economia domestica, che si attengono alle regole di comportamento qui descritte).
- Sorvegliare il proprio stato di salute e alla comparsa di sintomi mettersi in auto-isolamento. Osservare le stesse raccomandazioni per l'isolamento descritte nelle presenti direttive.
- **Ai contatti stretti particolarmente a rischio**<sup>2</sup> si raccomanda di contattare immediatamente un medico per telefono, segnalando che si è una persona con fattori di rischio e che si hanno sintomi.

### **Alla fine dell'isolamento e dell'auto-quarantena**

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

---

<sup>2</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.