



Istruzioni

Per l'auto-quarantena: Cosa dovete fare se siete stati a stretto contatto con una persona testata positiva al nuovo coronavirus (SARS-CoV-2)?

Stato 14.03.2020

Lei ha avuto un contatto stretto con una persona infetta da SARS-CoV-2, cioè vive nella stessa economia domestica o ha una relazione intima con una persona che ha un'infezione da SARS-CoV-2 confermata da un test in laboratorio. Deve perciò mettersi subito di propria iniziativa in auto-quarantena per cinque giorni. Questo è molto importante per limitare la trasmissione del virus alle persone che vivono insieme a voi e al resto della comunità. Poiché anche voi stessi potreste diventare contagiosi durante questo periodo.

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>.

Isolamento dalla vita sociale e professionale (auto-quarantena)

- Restate a casa per 5 giorni dalla diagnosi confermata con un test di laboratorio. 5 giorni sono l'intervallo di tempo dove per la maggior parte delle persone compaiono i primi sintomi.
- Evitate ogni tipo di contatto con altre persone (fatta eccezione delle persone che sono in quarantena nella vostra stessa economia domestica).
- Continuate a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna "Così ci proteggiamo": www.ufsp-coronavirus.ch.

Se vivete soli

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

Se vivete insieme ad altre persone

- Sistematevi in una stanza da soli, chiudete le porte e mangiate nella vostra stanza.
- Evitate visite e contatti e lasciate la stanza solo se necessario.
- Lavatevi regolarmente le mani.
- Non condividete con altre persone i vostri oggetti domestici personali come stoviglie, bicchieri, tazze, utensili da cucina, asciugamani o biancheria da letto. Dopo avere utilizzato questi oggetti, lavateli accuratamente con acqua e sapone o in lavatrice o lavastoviglie.
- Indumenti, biancheria da letto e gli asciugamani propri e di tutti i componenti della stessa economia domestica devono essere lavati regolarmente in lavatrice

Sorvegliate il vostro stato di salute

- Osservate e annotate il vostro stato di salute. Sintomi di malattia come sensazione di malessere, stanchezza, febbre, comparsa di tosse o difficoltà respiratorie possono essere i segnali di un'infezione dal nuovo coronavirus.

Se compaiono dei sintomi

- Dovete mettervi in auto-isolamento e seguite le raccomandazioni per l'isolamento dei casi confermati di Coronavirus. Troverete tutte le informazioni necessarie sul sito web dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP): <http://www.ufsp.admin.ch/nuovo-coronavirus>.
- Se siete una persona particolarmente vulnerabile ¹ : contattate immediatamente un medico per telefono. Dite che siete una persona con fattori di rischio che ha avuto contatto con un caso confermato da Coronavirus e che ora presentate dei sintomi.

Lavaggio delle mani ²

- Lavatevi le mani 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. 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.

Fine l'auto-quarantena

- Se dopo 5 giorni non sono comparsi sintomi potete terminare l'auto-quarantena e potete tornare negli spazi pubblici.
- Continuate a seguire le regole di igiene e di comportamento della campagna «Così ci proteggiamo»: www.ufsp-coronavirus.ch.
- Continuate a sorvegliare il vostro stato di salute poiché i primi sintomi possono comparire anche dopo il 5 giorno.

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.

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